అద్భుతమైన ఉనికి
అందులో నుంచే నీరాక

(స్వానుభవంతో ఆత్మజ్ఞానం పొందిన యోగి అనుభవాలు)



సైకం రామచెన్నారెడ్డి

ఎమెస్కో

అంకితం



సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ బండి రామదాసప్పగారు

నాకు ఈ విద్యను ప్రసాదించి నన్ను నిరంతరం ఆశీర్వదిస్తున్న కీ.శే. సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ బండి రామదాసప్పగారికి శిరస్సు వంచి పాదాభివందనం చేస్తూ ఈ పుస్తకాన్ని అంకితం చేస్తున్నాను.

యస్. రామ చెన్నారెడ్డి



రచయిత

సైకం రామచెన్నారెడ్డి

విషయసూచిక

ముందుమాట

1976 వరకు మిగతా వారి వలె నేను కూడా ఒక సాధారణమైన వ్యక్తిని. ఒక ఎరువుల కంపెనీలో ఉద్యోగం చేసేవాడిని. నా తల్లి తండ్రులు కీర్తి శేషులు శ్రీ సైకం నాగి రెడ్డి, కీర్తి శేషులు శ్రీమతి గంగులమ్మగార్లు. నాకు దేవునిపై నమ్మకం వుండేది కానీ దానికి సంబంధించిన జ్ఞానం లేదు. 1976 వరకు అంతర్ముఖ ప్రయాణమంటే తెలియదు. నాకు భుజాల మధ్య, వెన్నెముక ప్రాంతంలో విపరీతమయిన నొప్పి వుండేది. అలాగే జీవనం సాగించేవాడిని. 1976లో ఒకసారి సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ రామదాసప్పగారు నాకు దర్శనమిచ్చి ఉపదేశం చేశారు. "గీతా మకరందం" అనే పుస్తకాన్ని నా చేతిలో వుంచి "దీన్ని జాగ్రత్తగా చదువు! సత్యం / జ్ఞాన రూపం అంటే బోధపడుతుంది. తరువాత అంతా మంచే జరుగుతుంది. భవిష్యత్తులో భగవంతుని తత్వం బోధ పడుతుంది. అదే నిజమైన ఎరుక అదే "నీవని" చెప్పి ఆశీర్వదించారు.

నాలో ప్రవేశించిన కొత్త జీవితం

సద్గురువు గారు ఇచ్చిన పుస్తకం తదేక దీక్షతో మూడు రోజుల్లో పూర్తి చెయ్యగలిగాను. ఈ పుస్తకంలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు అర్జునునితో ఇలా చెప్పాడు (క్లుప్తంగా) "నీవు గనుక నిశ్చల చిత్తంతో సంపూర్ణ విశ్వాసంతో సంపూర్ణ భక్తితో నాయందు మనసు ఉంచినచో నా ఉనికిని తెలుసుకోగలవు". ఇది భగవంతుని అద్భుతమయిన ఉపదేశం! ఈ సత్యాన్ని తెలుకోవడానికి ఇది ఒక మంచి అవకాశంగా భావించి ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని ప్రారంభించడానికి గట్టి నిర్ణయం తీసుకొన్నాను.

నా సాధారణ జీవన శైలిని వదులుకోకుండా అంతర్ముఖ ప్రయాణం చెయ్యాలని నాకు నేను ప్రమాణం చేసుకొన్నాను.

1977లో ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అంతర్ముఖ స్థితిని నేను మొదటిసారిగా అనుభవించాను. మనకు కలుగుతున్న బాధలకు, సంతోషాలకు, సర్వ కార్యాలకు ముఖ్యంగా సృష్టికి మూలం ఈ మనసే అని తెలుసుకొన్నాను. అంతం లేని ఈ జనన మరణాలకు కారణమని కూడా తెలుసుకోగలిగాను. నాలో ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణ మెల్లగా అభివృద్ధి చెందుతూ వచ్చింది. ధ్యానంలో మనసు మీద తప్ప వేరే ఆలోచనలు ఉండేవి కావు. ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో అసాధారణమయిన ఒక నిశ్శబ్ద స్థితిని అనుభవించాను. మనసు పూర్తిగా నిర్వీర్యం అయ్యింది. అన్ని కోరికలు, ఆలోచనలు వాటంతట అవే నిలచిపోయాయి. ఒక పవిత్రమైన నిశ్శబ్ద స్థితి నాలో కలగడం మొదలైంది. ఆ స్థితిలో నాలో ఒక అద్భుతం జరిగింది! శాశ్వతమైన, నిగూఢమైన ఎరుకలోనికి ప్రవేశించాను. ఆ స్థితిలో కుండలిని శక్తి నాలోని మూలాధార చక్రం (మర్మాంగానికి క్రింద, గుద స్థానానికి పైన) వద్ద మొదలయి మణిపూర చక్రం (నాభి స్థానం) వరకు అత్యంత శక్తిమంతంగా ప్రవహించింది. తరువాత వెన్నెముకలో సుషుమ్న నాడి ద్వారా మిగిలిన చక్రాలకు ప్రవహించింది.

దీనినే సాధారణంగా కుండలిని శక్తి అంటారు. నా కను బొమ్మల మధ్య (ఆజ్ఞా చక్రం) అనంతమైన వెలుగు కనిపించింది. ఇది కల కాదు, ఊహ కాదు. ఈ అనంతమైన శక్తి అద్వైత స్థితికి చేర్చి ఎప్పటికి మనతోనే వుంటుంది. తరువాత విశ్వ కుంభక స్థితిలో ఈ అనంత శక్తి మాతృ కుండలినిలోనికి ఐక్యం అయ్యింది. ఇదే ధ్యానంలో చివరి మజిలి! ఈ స్థితినే శాశ్వతమైన, నిర్వికారమైన శాంత స్థితి అంటారు.

ఇది సర్వ వ్యాపకంగా శుద్ధమైన ఎరుకతో నిరంతరం వుంటుంది. ఇదే జ్ఞాన స్వరూపం! ఇదే శుద్ధ చైతన్య స్వరూపం.

నాలో ఈ కుండలిని క్రియా శక్తి, పాదం నుండి తల వరకు ఒక క్రమపద్ధతిలో ప్రవహించి, శాశ్వతమైన శాంత స్థితిని, సత్యాన్ని, మరణం లేని స్థితిని నాకు పరిచయం చేసింది. ఇది ఒక అనిర్వచనీయమైన స్థితి! గీతలో భగవానుడు చెప్పిన సర్వ వ్యాపకం, సర్వ శక్తిమయం అన్నవి స్పష్టంగా నా అనుభవంలోనికి వచ్చాయి.

ఈ స్థితిలో నా మనసు ఒక సాక్షీభూతంగా మారింది. నిరంతరం ఆలోచించే మనసు నుండి నన్ను విడుదల చేసి ఒక నిబంధన లేని స్థితికి నన్ను చేర్చింది. నేను భేదం లేని సంపూర్ణమయిన ఏకత్వ స్థితికి చేరాను. ఈ విధంగా 23 సంవత్సరాలు ధ్యానం చేశాను. దీనితో సంపూర్ణ సమాధి స్థితికి చేరాను. ఈ క్రమంలో సమాధి స్థితి కన్న ఆవల స్థితి అయిన అవ్యక్తంలో లయమై పోయాను! ఇదే తురీయాతీత స్థితి!

నేను ఒక సాధారణ వ్యక్తిగా జీవనాన్ని ప్రారంభించి శుద్ధ శైవ స్థితిని అందుకోగలిగాను. ఇటువంటి వారినే "దేవ మహర్షి" అంటారు. ఇది ఏదో ఒక సంస్థ చే కాని, విద్యాలయంచే గాని ఇవ్వబడే బిరుదు కాదు. ఇది ఒక స్థితికి సంబంధించినది! ఈ స్థితిలోనే సంపూర్ణ స్వేచ్ఛతో వున్న పవిత్రాత్మలు విశ్రాంతి తీసుకొనేది. ఈ స్థితిని చేరడానికి 23సంవత్సరాలు పట్టింది. తరువాత పవిత్రమైన జీవనాన్ని గడపడానికి రెండున్నర సంవత్సరాల సర్వీస్ ఉండగానే ఉద్యోగ విరమణ చేశాను. ఎవరైనా శ్రద్ధ గల వ్యక్తులు వస్తే నా ఇంటిలోనే వారికి తగిన సూచనలు ఇస్తున్నాను.

ఈ పుస్తకంలో ఏ జ్ఞానాన్ని ప్రబోధించానో అది నా అనుభవ సారమే గాని ఇతర పుస్తకాలను అనుసరించి రాసినది కాదు. నీవు

కనుక నీ మనసును శుద్ధంగాను, నిశ్శబ్దంగాను, అంతర్మథనాన్ని వీడనాడి, నిశ్చలంగా వుండగలిగితే ఇటువంటి అనిర్వచనీయమైన నిశ్శబ్ద స్థితిని చేరగలుగుతావు. అప్పుడే నీలో వున్న కదలికలు, (మనసులోని సంకల్ప వికల్పాలు) ఆ పవిత్రమైన లయ, శాశ్వతమైన ఎరుకను గురించి అర్థం చేసుకోగలుగుతావు. నీలో క్రియ కుండలిని ప్రవాహాన్ని చాల స్పష్టంగా అనుభవించగలుగుతావు. నీ నిజమైన స్వభావాన్ని తెలుసుకోగలుగుతావు. ఈ పుస్తకంలో ధ్యానం ఎలా చెయ్యాలో విపులంగా చెప్పాను. ఈ అవకాశాన్ని వదులుకోవద్దు. దీని కోసం నీ సాధారణ జీవితాన్ని వదులుకోవలసిన పని లేదు. ధ్యానం కోసం రోజు ఒకటి లేదా రెండు గంటలు కేటాయిస్తే చాలు. ఇంక మీకు వేరే దారి లేదు. నేను సరైన సమయంలో నా ఉపదేశం ద్వారా మీకు సహాయం చెయ్య గలుగుతాను. ఈ భవ బంధాలలో ఇరుక్కున్న వారు తప్పక ప్రయత్నం చెయ్య వలసిన సమయం ఆసన్న మయ్యింది. ఈ ప్రయత్నం మిమ్మల్ని సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ జీవులుగా చేస్తుంది. కాబట్టి విలువైన సమయాన్ని వృధా చేసుకోకుండా ఈ పవిత్రమైన కార్యానికి వినియోగించి జనన మరణాలనుండి విముక్తుడవు కావాలి. పైన చెప్పిన పవిత్రమైన లయలోనికి ప్రవేశించే వరకు ఈ బాధలు తప్పవు. ఏవయినా సంశయాలు ఉంటే నన్ను సంప్రదించవచ్చు.

స్వేచ్ఛ కోసమా? లేక బంధం కోసమా?
నిర్ణయం నీదే!

తథాస్తు!

రచయిత గురించి

శ్రీ యస్. రామచెన్నా రెడ్డి గారు ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లో కడప జిల్లాలోని రాయచోటి మండలానికి చెందిన వారు. వారు 1944లో జన్మించారు. ప్రస్తుత వయసు 72. ఆయన 28సంవత్సరాల వయసులో వున్నప్పుడు సద్గురు శ్రీ బండి రామదాసప్ప గారు ఉపదేశాన్ని ఇచ్చి ఆశీర్వదించారు. ఆయన ఆశీర్వాద బలంతో రామ చెన్నా రెడ్డి గారు ఎంతో సాధన చేసి సంపూర్ణ శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేరుకొన్నారు.

సద్గురువుగారి ఉపదేశం తరువాత రామచెన్నా రెడ్డి గారిలో ఒక కొత్త జీవితం ప్రారంభమయ్యింది. అదే అంతర్ముఖ ప్రయాణం. ఆయన 6 నుండి 8 గంటల వరకు నిరంతరాయంగా ధ్యానం చెయ్య గలిగే వారు. ఇలా వారు రాత్రి సమయాలను ఎక్కువగా వినియోగించుకొంటూ 23 సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసారు. పగటి సమయాలలో ఉద్యోగ నిర్వహణకు ఆయనకు ఎప్పుడూ ఇబ్బంది కలగలేదు. ఆయన బ్రహ్మ తత్వాన్ని పొందటానికి వినియోగించుకొన్న విద్య "మనసును మనసుతో శోధించడం"

ఎంతో ఆవేదనతోనూ, శ్రద్ధతోను చేసిన ధ్యానం వల్ల ఒక అనిర్వచనీయమైన శాశ్వతమైన శాంత స్థితికి చేరుకోగలిగారు. ఆ తరువాత పరిమిత మైన జ్ఞాన స్థితి ఎల్లలు లేని నిబంధనారహిత స్థితికి చేరింది. కాలాతీతమైన ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరుకొన్నారు. ఇప్పుడు భగవంతుడు ఆయనతో మాట్లాడడం, సందేశాలను ఇవ్వడం

పరిపాటిగా జరుగుతోంది. భగవంతుడు ఆయనకు ఇచ్చిన కొన్ని సందేశాలను 22వ అధ్యాయంలో పొందు పరిచారు.

ఈ పుస్తకంలో ఒక సాధారణ వ్యక్తి తన పరిమితమైన ఎరుకను ఎలా శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేర్చవచ్చో విపులంగా గురువుగారు విశదీకరించారు. స్వచ్ఛమైన ఎరుకతో, సర్వత్ర వ్యాపించి వుండే స్థితిని సాధించడం ఎలాగో గురువుగారు విపులంగా చర్చించారు. తన నిరంతర సాధనతో సంపాదించుకొన్న విజ్ఞానాన్ని సాధారణ ప్రజలకు ఈ పుస్తకం ద్వారా అందుబాటులోనికి తీసుకు వచ్చారు. స్వయంగా సాధించిన విజ్ఞానం వెలకట్టలేనిది. ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచిన విజ్ఞానం పూర్తిగా స్వానుభవంతో ఆకళింపు చేసుకొన్నది. కాబట్టి ప్రియమైన సహోదరులారా! ఈ పుస్తకాన్ని చదివి గురువుగారు సూచించిన పద్ధతిలో సంపూర్ణ విజ్ఞానవంతులు కాగలరని, తద్వారా ముక్తిని పొందగలరని ఆశిస్తున్నాను. ఈ జ్ఞానానికి సంబంధించిన క్లుప్తీకరించిన వ్యాసం వెబ్ సైట్ 'www.devamaharshi.org'లో పొందుపరచి వుంది.

లంకా రవి

అంతర్జాతీయ చెస్ ఛాంపియన్

ఆశీర్వాదములు

ఈ పుస్తకం తయారీకి, ప్రచురణకు సహకరించి, ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించిన శ్రీ రవి చంద్ర గారికి, నా ఆశీర్వాదాలు.

అనువాదకులు

ఇంగ్లీష్ లో వున్న "The Amazing Existence and the Creation" అనే పుస్తకాన్ని తెలుగులోనికి అనువాదం చేసిన శ్రీ రవి శంకర్ రెడ్డి గారు ఎంతో జాగ్రత్తగా ప్రతి పదం, ప్రతి విషయం యొక్క ఆధ్యాత్మిక భావన చెడకుండా అనువాదం చేసినందులకు నా ఆశీర్వాదములు! ఈ పుస్తకంలోని సూచనలన్నిటిని జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకొని, సత్యాన్ని, జ్ఞాన మార్గాన్ని పాటించి, మీరందరు ఇందులో కనపరచిన నిజ సత్యాన్ని గుర్తుంచుకొని బంధ విముక్తి వైపు నడచి సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను పొందగలరని ఆశిస్తున్నాను.

అధ్యాయం 1

అంతర్ముఖ ప్రయాణం
(అద్భుతమైన నీ స్వస్వరూపంలోనికి ప్రయాణం)

మనసుతో మనసుని శోధించి, నీవెవరివో తెలుసుకొనడమే ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణం! మీరు, మీ శరీరం, మనసు, ఇంద్రియాలు, ప్రాణక్రియ అనే వాటి గురించి ఆకళింపు చేసుకుంటూ అద్వైతాన్ని, అచల తత్వాన్ని అందుకోవడానికి ఒకటే మార్గం. అదే అంతర్ముఖ ప్రయాణం! మీరు ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ఎన్నో ఆలోచనలు, కోరికలు, దృశ్యాలు ఎప్పుడో జరిగిన విషయాలు మనసులో ఉద్భవిస్తూ వుంటాయి. ఒక టేప్ రికార్డర్లో లాగా విడుదల అవుతూ వుంటాయి. ఈ టేప్ అనబడేదే నీలో వున్న పరిమితమైన ఎరుక (conditioned consciousness). నీకేమో ధ్యానంలో, వర్తమానంలో (pres-ence) వుండాలని వుంటుంది. కానీ మనసు ఒక కోతిలాగా ఒకచోటి నుండి ఇంకొక చోటికి గెంతులేస్తున్నట్లుగ ఒక ఆలోచననుంచి ఇంకొక ఆలోచనకు, ఒక భావం నుంచి ఇంకొక భావానికి ప్రయాణిస్తూ వుంటుంది. నీ ఈ పరిమితమైన ఎరుకతో, దానిలో వున్న అనంతమైన ఆలోచనల్లో నీ సహజమైన ఉనికిని మరచిపోయావు. ఇదే అసలు రహస్యం! ఒక శుభ్రమైన అద్దం మీద మురికివున్నప్పుడు నీ ప్రతిమ ఎలా ఐతే సరిగా కనపడదో అలాగే నీ నిజ తత్వాన్ని

తెలుసుకోలేకపోయావు. అంటే సత్యమేంటో తెలుసుకోలేని స్థితి. ఈ తరంగాలన్నీ ఆగిపోయినపుడు, లేదా తీసివేయబడినపుడు ఒక నిశ్శబ్ద స్థితికి నీవు చేరుకుంటావు. ఇది ఒక పవిత్రమైన నిశ్శబ్ద స్థితి. అపుడే నీవు జనన మరణం లేని స్థితిని తెలుసుకుంటావు. అందుకే ఈ జన్మలో వచ్చిన అవకాశాన్ని వదులుకోవద్దు! ఇది నిన్ను ఒక ఉన్నతమైన, దివ్యమైన స్థితికి చేరుస్తుంది. ఇది ఖచ్చితంగా నీ స్వానుభవంలోనికి వస్తుంది! నీవు చెయ్యవలసినదంతా ప్రతి రోజూ ధ్యానం చెయ్యడమే!

ధ్యానం చేసేటపుడు నీ ఆలోచనలను బలవంతంగా ఆపేయడానికి ప్రయత్నించకు. ఆలోచనలు తమకు తామే నెమ్మదించే విధంగా, తమకు తామే ఆగేవరకు సాక్షీభూతంగా వుండు. ఆగేవరకు గమనిస్తూనే వుండాలి. అందుకే కనీసం, గంట, రెండు గంటలు ధ్యానం చెయ్యాలి. కొత్తలో ఈ స్థితి రావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఓపికగా వేచివుండు. అప్పుడే మనసు నిశ్చలమైన శుద్ధ చైతన్యంలోనికి ప్రయాణిస్తుంది. ఇదే నీవు ధ్యానంలో అనుభవించే మొదటి స్థితి!

నీ మనసును ఒక పరిపూర్ణమైన, శాంతమైన నిశ్చల స్థితికి తీసుకు రావడానికి ప్రయత్నించు. ఒకసారి నీ సహజ స్వభావంతో ఈ స్థితిని సరిచూసుకో. నీ మనసును అంచెలంచలుగ గమనించు. అది ఎలా గెంతుతూ మరల ఆగిపోతూ ఉంటుందో గమనిస్తూ వుండు. నీ మనసు నిదానంగా ఒక పరిపూర్ణమైన నిశ్చలమైన శాంతి స్థితికి చేరడాన్ని నీవు గమనించ గలుగుతావు. ఇప్పుడు నీకు ఏర్పడిన అంతర్ముఖ స్వభావాన్ని ప్రతి రోజు బాగా అభ్యాసం చెయ్యి. ఈ మనసు యొక్క సంస్కారముల స్వభావముల వల్ల, జననం నుండి మరణం వరకు, మరల మరణం నుండి జననం వరకు నిరంతర

బాధలని అనుభవించే గుణాన్ని అర్థం చేసుకోగలుగుతావు. శాశ్వత తత్వాన్ని అర్థం చేసుకొనేవరకు అంటే చంచల తత్వంనుండి సమస్థితి పొందేవరకు నీ ప్రయాణాన్ని కొనసాగించు. గొప్ప ఋషులందరు ఈ సత్యాన్ని బోధించారు కూడా. దీన్ని గమనించవలసిన బాధ్యత మీదే. ఇవన్నీ మీ ఈ ప్రయాణానికి సహకరించేవి. గొప్ప ఋషులందరు ఈ సత్యాన్ని మనకందించి, మనముందే అదృశ్యమైన సంఘటనలు ఎన్నో వున్నాయి. ఈ విధంగా ప్రయత్నిస్తూ వుంటే నీ మనసు ఒక అద్భుతమైన శూన్యస్థితిలోనికి, అచల స్థితికి, తరువాత సమాధి స్థితికి అంటే సమ స్థితికి అంచెలంచెలుగా చేరుకుంటుంది. ఎప్పుడైతే ఈ స్థితికి చేరుతావో నీ మనసు భగవత్తత్వాన్ని అనుభవిస్తుంది. అనిర్వచనీయమైన సుఖానికిలోనవుతూ వుంటుంది. మొదట్లో నీ మనసు శూన్యత్వంలోనికి మరల బాహ్య విషయాలకు, మరల శూన్యత్వంలోనికి వెళుతూ వస్తూ వుంటుంది. తరువాత నిరంతర అభ్యాసం చేత క్రమక్రమంగా పూర్తిగా శూన్యత్వంలో వుండడం జరుగుతుంది. అంటే శుద్ధ చైతన్యంలోనికి చేరుతుంది. ఈ క్రమంలోనే నీలోని కుండలిని శక్తి అత్యంత శక్తిమంతంగ జాగృతమౌతుంది. ఈ స్థితిని తరువాతి అభ్యాసాలలో వివరించాను. ఈ కుండలిని శక్తి, ఇడ, పింగళ నాడులనుండి, మధ్య వున్న సుషుమ్న నాడిలోనికి ప్రవేశించడాన్ని, ఒక భాగంనుండి ఇంకొకభాగానికి ఊర్ధ్వముఖంగా వెన్నముక ద్వారా ప్రయాణించడాన్ని చాలా స్పష్టంగా గమనించగలుగుతావు. తరువాత ఆ శక్తి, ఆజ్ఞా చక్రాన్ని, సహస్రార చక్రాన్ని (శిరస్సు యొక్క ఉపరితల ప్రదేశం) చేరుకోవడాన్ని స్పష్టంగా గమనించగలుగుతావు, ఏకాగ్రతతో కూడుకున్న ధ్యానంలో నీ శారీరక శక్తి, ప్రాణ శక్తిగా రూపాంతరం చెందడం, తద్వారా ఒక అచంచల పవిత్రమైన నిశ్శబ్ద స్థితికి రావడం

జరుగుతుంది. తదుపరి ఒక అనిర్వచనీయమైన, పవిత్రమైన శాంత స్థితికి చేరుకోవడం అన్నీ సంభవిస్తాయి. దీన్ని ఒక శూన్య స్థితి అనడానికి లేదు. దీన్ని నేను అనుభవించాను కాబట్టి దీన్ని ఒక శుద్ధ చైతన్యవంతమైన ఆది అంతములు లేని స్థితి అంటాను. ఇదే శుద్ధ చైతన్య స్వరూపం! దీనినే దేవుడు అంటారు! – "శుద్ధ జ్ఞాన స్వరూపం". దీనినే 'నేను – నేను' అని చెప్పుకుంటాము; అదే అందరిలో వుండే ఒకే ఒక ఏక తత్వం.

ధ్యానం కూడా శాస్త్రీయమైనదే. "నేను" అనే స్వభావం అదృశ్యమయ్యి ఒక అచల స్థితికి చేరుకోవడాన్నే "మనసు లేని" స్థితి అంటాము (అమనస్క భావం). "నేను" అనే స్వభావం ఎప్పుడైతే అదృశ్యం అవుతుందో అప్పుడు అంతా ఒక్కటే, రెండు అనేది ఉండదు. ఇది కుండలిని క్రియ, ప్రాణ క్రియ ద్వారానే సాధ్యపడుతుంది. ఇంతకు ముందు మన అవసరాల కోసం మనసును వాడుకుంటాము. ఇప్పుడు – శుద్ధ చైతన్య స్థితిని అందుకున్న తరువాత ఈ మనసు లేని స్థితిలో తమంతట తామే అన్నీ జరిగిపోతాయి. **ఒక ప్రత్యేకమైన అదృశ్య శక్తి, మనస్సు స్థానంలో పని చేస్తూ వుంటుంది.** ఈ స్థితిలో "నేను" అనే స్వభావం పూర్తిగా నశిస్తుంది. ఈ స్థితిలో నీవు పూర్తిగా నిరాకారాన్ని అనుభవిస్తావు. అదే నీ స్వస్థలం! ఇది ఆది అంతములు లేని, ఏక రూపమైనది, పరమోత్కృష్టమైన వెలుగు! అదే జ్ఞాన స్వరూపం! ఈ స్థితిలో నీ జీవితం తాత్కాలికంగా నిలిచిపోతుంది. కొత్త ప్రపంచం వస్తుంది. అదే నీవు! అదే అద్వైతం!

ఇది ఒక నిగూఢమైన స్థితి. నేను దీన్ని ఇంతవరకే విపులీకరించగలను. ఇది భాషకు అందని స్థితి, ఇది అవ్యక్తం.

స్వానుభవంలోనే తెలుసుకోవాలి. ఇది జనన మరణాల ఆవల స్థితిని సూచిస్తుంది. జనన మరణ చక్రం పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. ఇప్పుడు నీవే ఆ శాశ్వత శాంతి, అనిర్వచనీయమైన నిశ్శబ్దం (Holy silence). ఇంతవరకు దానిని అనుభవించని నీవు "దాని" గా అయిపోయావు. ఈ సూచనలన్నిటిని జాగ్రత్తగ గుర్తుంచుకొని సత్యాన్ని, జ్ఞాన సిద్ధిని, సంపూర్ణ స్వేచ్ఛని సాధించే వైపు ప్రయాణం చెయ్యి. ఈ విధంగా నీ మనసు యొక్క నిజ స్థితిని, అది ఏ విధంగా నిర్వీర్యం అవుతుందో తెలుసుకోగలుగుతావు. నీ సంకల్ప శక్తిని కూడా గుర్తించగలుగుతావు. ఈ మనస్సే సమస్త సృష్టికి మూలం! అది ఎప్పుడైతే కనుమరుగౌతుందో అప్పుడు మిగిలింది నీ స్వస్వరూపమే! అదే శుద్ధ చైతన్యం! అప్పుడు సృష్టి లేదు. అంతా నిరాకారమైన, నిశ్చలమైన, పవిత్రమైన శాంత స్వరూపం వుంటుంది.

నేను నిరంతరంగా 23 సంవత్సరాలు ధ్యానం చేశాను. నేను శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేరుకున్నాను. మరణం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోగలిగాను. పరిమితమైన ఎరుకతో ఉండడమే మరణం. సత్యాన్ని తెలుసుకొన్న వ్యక్తులకు మరణం అంటే ద్వైతం నుంచి అద్వైతాన్ని పొందడమే! అంటే పరిమితం లేని అనంత శుద్ధ చైతన్యాన్ని అందుకోవడమే. అంటే అఖండ స్థిరప్రాణ తత్వాన్ని అందుకోవడమే. అంటే నిరాకార సర్వవ్యాపక బ్రహ్మస్వరూపం అన్నమాట. అదే సర్వానికి భగవంతుడు. పంచభూతాలతో గూడిన శరీరం, మరణం తరువాత పంచభూతాలు వాటి వాటి స్వస్థలాలకు చేరుకుంటాయి. కానీ దైవ పురుషుడు మాత్రం శుద్ధ చైతన్యవంతుడుగా, నిరాకార స్థితిలో నిరంతరం వుంటాడు. వారు శరీరాన్ని వదలలేదు, శరీరమే

వారినుండి వేరయ్యింది. వారు పరిపూర్ణమైన శుద్ధ జ్ఞాన స్వరూపంగా – అద్వైతంగా వున్నామనే పూర్తి ఎరుకతో నిరంతరం వుంటారు.

నీవు సాధారణ జీవితం కొనసాగిస్తూకూడా నీ మనసును మనసుతో శోధిస్తూ ఈ మరణం లేని స్థితిని అందుకోవచ్చు. ఈ అభ్యాసం వల్ల నీ శరీరం కూడా ఆరోగ్యంగా వుండి నీ ధ్యానానికి సహకరిస్తుంది. ఇది నా స్వానుభవంతో చెబుతున్న సత్యం! నీవు కూడా దీన్ని నాలాగే సాధించవచ్చు. కాకపోతే సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలనే బలమైన జిజ్ఞాస, ఆవేదన నీలో వుండాలి. భ్రాంతి నుండి నీవు బయటపడాలంటే, పరిమితమైన ఎరుక (conditioned consciousness) నుండి అపరిమితమైన (unconditioned state) శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేరుకోవాల్సివుంటుంది. జనన మరణాల బాధలనుండి బయట పడే శాశ్వత మార్గం ఇదే! వేరే మార్గం లేనే లేదు. ఇదే సనాతన మార్గం! దుఃఖ నివారణకు ఏకైక మార్గం!

అధ్యాయము – 2

ఆత్మ – పరమాత్మ ఒక్కటే! అదే "నీవు"

ముందుగా ఆత్మ అంటే ఏమిటి? పరమాత్మ అంటే ఏమిటి? తెలుసుకొందాము.

ఆత్మ అంటే: సర్వవ్యాపకంగా ఉన్నటువంటి శుద్ధ చైతన్య స్వరూపమే... ఆవరణములచేత, అంటే పంచ భూతాలు, వాటికి సంబంధించిన 'నేను' అనే అహంకారం (నేను), నాలుగు అంతఃకరణాల చేత / ఇంద్రియ వ్యాపకంచేత నాది, నేను అనే భావనలచే, తద్వారా లభించిన సంస్కారములచేత, పరిమితమై, దుఃఖిస్తూ, జనన మరణాలను కలిగి ఉన్నటువంటిదే 'ఆత్మ' లేక 'జీవుడు' అంటారు. అనేక జన్మలలో తాను నేర్చుకొన్నటువంటి కఠిన గుణ పాఠాల వల్ల ఈ జన్మలో శ్రవణ, మనన నిధి ధ్యాసల ద్వారా తను శుద్ధ సర్వ వ్యాపక స్వరూపాన్ని అందుకొని జీవ బ్రహ్మైక్యాన్ని పొందుతున్నది.

పరమాత్మ అంటే: శుద్ధ జ్ఞాన చైతన్యమే సర్వ వ్యాపకంగాను, సర్వానికి సాక్షీ భూతంగాను, నిరాకారంగాను ఉన్నటువంటిదే 'పరమాత్మ'. ఈ నిరాకార శుద్ధ చైతన్యంలోనుంచే సర్వ సృష్టి వచ్చింది. అది మళ్ళీ నిరంతరం అందులోనే లయమౌతున్నది.

ఇప్పుడు మనం ఒక ఉదాహరణ తీసుకొని తద్వారా ఆత్మ పరమాత్మలు ఒక్కటే అని తెలుసుకొందాము. ఒక మట్టి పాత్రను

తీసుకో. దానిలో ఆకాశం వుంది కదా! దీనినే "ఘటాకాశం" అంటారు. దీన్ని శరీరంలో వున్న జీవాత్మతో పోల్చవచ్చు. ఇదే పరిమితమైన ఎరుక! ఇదే "నేను" అనే అహం. మట్టి పాత్ర బయట సర్వమూ వ్యాపించి వున్నది కూడా ఆకాశమే కదా! దీనినే "చిదాకాశం" అంటారు. దీనినే పరమాత్మ అనవచ్చు. ఈ మట్టి పాత్రను పగలకొడితే ఈ ఘటాకాశం చిదాకాశంగా వుంటుంది. అజ్ఞానంతో కూడిన సంస్కారాలే అడ్డు. ఇక్కడ మట్టి కుండ గోడ ఒక్కటే రెండింటికి అడ్డం. రెండింటిలో వున్నది ఒకే తత్వం. కానీ ఉపాధి చేత వేరు పరచబడి అజ్ఞానంతో, సంస్కారాల చేత తన ఉనికిని మరచిపోయింది. ధ్యానం ద్వారా దీన్ని ఛేదించగలిగితే ఆత్మ / జీవుడు, పరమాత్మ ఒక్కటే అని బోధపడుతుంది. ఇక్కడ ఆత్మ కళంకమై, అంటే ఉపాధి, దానికి సంబంధించిన ఇంద్రియాలు – వీటిచే ఏర్పడిన సంస్కారాలలో తన ఉనికిని, స్వభావాన్ని మరచిపోయింది – జీవ భావన పొందింది. అంటే 'నేను', 'నాది' అనే పరిమితమైన హద్దులు కలిగి వున్నది. అంటే తన స్వస్వరూపమైన నిశ్చల, పవిత్ర జ్ఞాన స్వరూపాన్ని ఆది అంతాలు లేనిదని మరచిపోయి, నేను పంచభూతాలతో కూడిన స్థూల శరీరం – అందులో వున్న మనస్సు నేను, నాది అనే స్థిరభావనయే జీవ భావన. అందువల్ల ఇది జనన మరణాలు కలిగి దుఃఖిస్తూ వుంటుంది.

ఈ ఉపాధిలో కింద పొందుపరచిన తత్వాలు వున్నాయి.

* పంచభూతాలు (అయిదు) : ఆకాశం, గాలి, అగ్ని, నీరు, భూమి.
* పంచ కర్మేంద్రియాలు (అయిదు): చేతులు, కాళ్ళు, నోరు, గుదం, జననాంగం.
* పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు (అయిదు) : చెవులు, కళ్ళు, నాలుక, ముక్కు, చర్మం.

* పంచవాయువులు(అయిదు) : ప్రాణ, అపాన, సమాన, ఉదాన, వ్యాన.
* అంతఃకరణాలు (నాలుగు) : బుద్ధి, మనసు, చిత్తం, అహం.
* మొత్తం: ఇరవై నాలుగు. మరి ఇరవై ఐదవ తత్వమే 'కేవలాత్మ' – అదే 'నీవు', అదే పరమాత్మ!

ఈ ఇరవై నాలుగు తత్వాలు పవిత్రమైన లయ (Holy Rhythm) నుండి ఏర్పడ్డవి. దీనినే ఉపాధి అంటారు. దీని గురించి తరువాతి అధ్యాయంలో విశదీకరిస్తాను.

ఈ ఇరవై నాలుగు తత్వాలతోనే శరీరం ఏర్పడింది. ఈ శరీరం మరియు అంతఃకరణాల ప్రభావం వల్ల నీ సహజమైన స్థితికి సంబంధించిన శుద్ధ జ్ఞానాన్ని కోల్పోయావు. ఇదే సృష్టి కి మూలం. ఈ ఉపాధి వలెనే నేను, నాది అనే భావనలో వున్నావు. ఇదే జీవాత్మ.

నేను ఏమి చెప్తుతున్నానో అర్థం అవుతోందా? నేను మళ్ళీ మళ్ళీ చెపుతున్నాను, దీని కోసం నీవు నీ సాధారణ జీవన శైలిని వదులుకోవాల్సిన పని లేదు. నేను అందరికి చెప్పదలచుకున్నది ఏంటంటే ఇంట్లోనే వుంటూ, అంటే సాధారణ జీవనం గడుపుతూనే ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణాన్ని అభ్యాసం చెయ్యండి. ఈ అందమైన, ఆనందమైన భగవత్తత్వాన్ని అందుకొని ఈ అనంతమైన బాధలనుండి (i.e endless suffering) విముక్తులవ్వండి. ఏ అరణ్యాలకో, ఆశ్రమాలకో వెళ్ళవలసిన అవసరం ఎంత మాత్రం లేదు. ఆ పవిత్రమైన శుద్ధ జ్ఞాన స్వరూపం, జనన మరణాలు లేని ఆనంద స్వరూపం, నీలోను, అన్ని చోట్ల వ్యాపించి వుండి నడిపిస్తోంది. అదే "నీవు"; మరచిపోయావు! – తిరిగి స్వస్థితికి చేరుకో! నీలోని పట్టుదల, అంకిత భావాలతో ఆచరణలో పెట్టి చూడు! అది తప్పక ఫలిస్తుంది!

నీవు ధ్యానంలో ఉచ్చ స్థితికి చేరినప్పుడు, కొన్ని కోట్ల కాంతి పుంజాలను, శుద్ధమయిన కాంతిని దర్శించగలుగుతావు. ఇదే పరా శక్తి! ఈ శక్తే సమస్త ప్రాణి కోటిని చైతన్య పరుస్తున్నది. ఈ విధమయిన ఆది అంతం లేని స్థితినే "తురీయం" అంటారు.ఇదే అనంతంగా వ్యాపించివున్న స్థితి. అదే "నీవు"! – తెలుసుకో! మేలుకో! అదే నీ జన్మ సార్థకత!

నేను నా ఉద్యోగ ధర్మాన్ని నిర్వర్తిస్తూ అందరి ప్రశంసలు పొందాను, పదోన్నతులు కూడా పొందాను. కాని నేను జ్ఞాన తత్వాన్ని(మరచిపోయిన) సాధించే మార్గం నుండి ఎప్పుడూ తప్పుకోలేదు. పగటి సమయాన్ని నా ఉద్యోగానికి ఉపయోగించి, రాత్రి సమయాన్నిధ్యానంకోసంవినియోగించుకొన్నాను.నేనుపరిపూర్ణుడను అయిన తరువాత, ఎప్పుడు నా ఉద్యోగాన్ని వదలివేయాలనుకొన్నానో, అప్పుడు మా MD గారు ఒప్పుకోలేదు. తరువాత మా Director, Marketing వారు మిగతా వారిని ఒప్పించి నా మిగతా సర్వీసునకు సరిపడా జీతాన్నికూడా ఇప్పించారు. నేను వారికి ఎప్పటికీ రుణపడి వుంటాను. 2000 వ సంవత్సరంలో నా ఉద్యోగాన్ని వదలి, పూర్తి సమయాన్ని ధ్యానం కోసం వినియోగించుకొని, అప్పటినుంచి ఈ మార్గంలో ప్రయాణం చేస్తున్న వారికి నా సలహాలను అందిస్తున్నాను. ఈ భవ బంధాలనుండి విముక్తులై భగవత్తత్వంలో ప్రవేశించడానికి అందరూ అర్హులే! దీని గురించి తరువాతి అధ్యాయాలలో వివరించాను. ప్రతి ఒక్క జీవి శుద్ధ చైతన్య స్వరూపులే! ఆ ఎరుకను పరిమితమైన అహంతో కోల్పోయారు. ఈ విధమైన ఎరుక జాగృదవస్థ కాదు, నిద్రావస్థ కాదు. రెండింటికి మించిన సర్వోత్కృష్టమయిన ఎరుక! దీన్ని ఇంతకన్నా ఎక్కువగా మాటలలో చెప్పలేము. నీ నిజ తత్వాన్ని

తెలుసుకోవాలంటే ధ్యానం ద్వారా నీ పరిమితమైన జ్ఞాన తత్వాన్ని పెంచుకోవాలి. దీనికి నీవు చేయవలసినది ధ్యానం కోసం సరైన సమయాన్ని కేటాయించడమే. ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో నీ పాత్ర చాల ముఖ్యం. "నేను ఇంకా యువకుడిని. నాకు ఇంకా చాల సమయం వుంది" అనే ఆలోచన నుండి బయటకు రా! తరువాతి క్షణం మనది అనే గ్యారంటీ ఎవ్వరు ఇవ్వలేరు.ఈ అశాశ్వత విషయాలపై మనం ఎందుకు సమయాన్ని వృథా చెయ్యాలి? మనకున్న సమయాన్నే ఈ పవిత్ర కార్యానికి ఎందుకు వినియోగించకూడదు? ఇది నీ పరిధిలోనే వుంది కదా! నీ ఆస్తులను, నీ వాళ్ళను వదులుకోమని చెప్పట్లేదు కదా! నీ ఇంటిలోనే ధ్యానాన్ని అభ్యాసం చెయ్యొచ్చు కదా!

పూర్వ కాలంలో ఋషులు కూడా ఈ పిలుపునే ఇచ్చారు. వారు తమలోనే సుదీర్ఘ ప్రయాణం సాగించి, నిశ్చల తత్వాన్ని అనుభవించి, శోధించి, శాస్త్రాల ద్వారా మనకు అందించారు. (సుదీర్ఘ ప్రయాణం అంటే అర్థం అయ్యిందా? అంటే నీలో వుండే సంస్కారాల వల్ల నీ మనస్సులో అనేకమైన కోరికలు, ఆవేదనలు మెల్ల మెల్లగా తగ్గించుకుంటూ, అవి పూర్తిగా నశించిన స్థానం చేరుకోవడం! ఆ తరువాత మిగిలింది నీ స్వస్వరూపమే కదా! ఇదే నీలోకి ప్రయాణం అంటే!) ఈ సత్యాన్ని అందరిముందు ప్రదర్శించారు కూడా! ఉదాహరణకు శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి, కర్నూలు జిల్లా; శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి, కడప జిల్లా. వీరు ప్రజలందరి ముందే జీవ సమాధిలోకి వెళ్లారు కదా! ఇదేమి రహస్యం కాదు కదా! ఇటువంటి యోగులు ఎంతో మంది ప్రజలముందే శూన్యంలో(పరతత్వంలోనికి)లయమై పోయారు కదా! ఉదాహరణకు రామలింగ స్వామిగళ్, వడలూర్, తమిళనాడు; శ్రీ మాణిక్ ప్రభు, తెలంగాణ. జీసస్ క్రీస్తు కూడా ఒకసారి

చనిపోయిన భక్తుడిని బ్రతికించాడు కదా! ఆయన నల్ల సముద్రం పై నడవలేదా! ఇవి అన్ని నిజ సత్యాలు! ఎవ్వరూ కాదనలేరు. మరి మీరు ఈ పవిత్రమైన పనికి ఎందుకు పూనుకోకూడదు? ఇప్పటికీ నీవు నమ్మకపోతే నీ విలువైన సమయాన్ని వృథా చేస్తున్నట్టే! నీ జన్మ వృథా అయినట్లే! తరువాత నీకు మిగిలేది ముసలితనంతో ఉడిగిపోయిన శరీరం, అనారోగ్యం, బాధలే! మిగిలిన జంతువులలాగే కర్మలకు సంబంధించిన ఎరుకతో మరణం సంభవిస్తుంది. మన శరీరాన్ని వదలినా కూడా ఎరుక అనేది ఎప్పటికీ ఉంటుందని తెలుసుకో! మన కర్మలు వాటి స్వభావాలు ఈ పరిమితమైన ఎరుకలో లుప్తమై వుంటాయి. ఈ శరీర నిర్మాణంలో భాగమైన పంచభూతాలు వాటి స్వస్థలాలకు చేరుకుంటాయి. నీ సూక్ష్మ దేహం (astral body) చనిపోయిన తరువాత శరీరం నుండి వేరు చేయబడుతుంది. తరువాత అది ఒక సంశయాత్మకమైన స్థితిలో వుంటుంది. ఆ తరువాత ఈ అనంతమైన విశ్వంలో లయమై వేరొక ప్రపంచంలో జీవిస్తుంది. తరువాత తనంతట తాను అర్థం చేసుకొంటుంది. తన కర్మల ద్వారా సంక్రమించిన జ్ఞానాన్ని బట్టి జననం తీసుకొంటుంది. కొన్ని సంపన్న కుటుంబాలలోను, కర్మ ఫలాలను అనుసరించి కొన్ని బీద కుటుంబాలలోను, నీచస్థితిలోను జననం తీసుకొని దయనీయ స్థితిలో మళ్ళీ ప్రయాణం చేయవలసి వుంటుంది. ఇదంతా నీవు సంపాదించిన నిజతత్వానికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని బట్టి వుంటుంది. అంటే నీవు స్వస్వరూప జ్ఞానం ఎంతవరకు కలిగి ఉన్నావో అనే దానిపైనే నీ తదుపరి జన్మ ఆధారపడి వుంటుంది.

కలలో శరీరం నుండి సూక్ష్మ శరీరం వేరు పడి స్వప్న జగత్తులో నివసిస్తుంది. అదే మాదిరిగా మరణ సమయంలో కూడా సూక్ష్మ

శరీరం స్థూల శరీరాన్ని వదలి సూక్ష్మలోకాలను చేరుతుంది. ఈ రెండింటి మధ్య తేడా ఏంటంటే నీకు కలలో కనిపించే శరీరం మరల నీ భౌతిక శరీరంలోకి చేరుతుంది. కాని సూక్ష్మ శరీరం మరణాంతరం మరల భౌతిక శరీరంలోకి రాలేదు. ఇది ఎలా అంటే కారు పూర్తిగా చెడిపోయినప్పుడు డ్రైవర్ తన ప్రయాణం కోసం వేరొక మార్గం వెతుక్కున్నట్లే. ఈ శాశ్వత ఎరుకను చేరుకునే వరకు ఈ ఆత్మ అలా రావడం, పోవడం శరీరాలను మార్చుకొంటూ వుంటుంది. చివరకు పూర్తిగా తెలుసుకున్న తరువాత అపరిమితమైన శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేరుకుంటావు. తరువాత చేతనమైన ప్రాణుల్లోను, అచేతన పదార్థాలలో కూడా ఏకరూపుడనై "నేనే వున్నాను" అని తెలుసుకోగలుగుతావు. ఇదే సర్వ వ్యాపకమైన, శుద్ధ చైతన్యవంతమైన స్థితి. ఇదే చావు పుట్టుకలు లేని అద్వైతం, అప్పుడే నీవు పరమాత్మలో ఐక్యం అవ్వడానికి అర్హత పొందుతావు.

ఈ భగవత్తత్వాన్ని చేరుకున్న తరువాత ఒక నిగూఢమైన పవిత్రమైన నిశ్శబ్ద స్థితి, శాంతమైన స్థితి అంతటా వుంటుంది అని తెలిసికొంటావు. ఇది ఒక అద్భుతమైన స్థితి. అదే "నీవు"! అదే శాశ్వత తత్వం! ఇది ఎక్కడో లేదు. నీలోను, అంతట వ్యాపించి వుంది. కనుక "నీ" గురించి తెలుసుకొని శాశ్వతమైన జీవితాన్ని కొనసాగించు! అదే మన ప్రయాణంలోని చివరి ఘట్టం. తరువాత జనన మరణాలు వుండవు. రావాలి అనుకొంటే ఈ శాశ్వతత్వాన్నుంచి రావడం, పోవడం పూర్తి ఎరుకతో వుంటుంది. నీకు ఏ స్థితిలో నైన రావాలనిపించినప్పుడు, నీవు ఏ ఆకారమైన తీసుకొని రాగలవు. ఎక్కడికైనా రాగలవు. ఏ సమయంలోనయినా రాగలవు. నిన్ను ఏ శక్తీ అడ్డుకోలేదు!

అధ్యాయం - 3

గొప్ప పవిత్రమైన లయ (Holy Rhythm)– ఏర్పడటం, తద్వారా సృష్టి

నా ఈ మాటలను జాగ్రత్తగ చదవండి! ఈ విశ్వంలో వున్న ప్రతీది శుద్ధ చైతన్యంలోనుంచి వచ్చిందే. మొదట్లో ఈ నిరాకార నిశ్చల శుద్ధ చైతన్యంలో కదలిక లేదు. అలాగే ఎటువంటి కదలిక కానీ లయ కానీ, ఈ ఎల్లలు కానీ విశ్వంలో లేవు. ఒక స్థిరమైన స్థితి వుండేది. అదే అనిర్వచనీయమైన శాంత స్థితి. అదే బ్రహ్మం. పవిత్రమైన నిశ్చల స్థితిలో కదలిక తనంతట తాను ఎప్పుడు ఏర్పడిందో అపుడే తనంతట తనలో ఎరుక సంభవించింది (నేను అనే స్వభావం ఏర్పడింది). ఈ పవిత్రమైన ఎరుక నుంచి లయ (Holy Rhythm) మొదలైంది. ఈ పవిత్రమైన లయ మరల మహా ప్రళయం సంభవించే వరకు వుంటుంది. మళ్ళీ సంపూర్ణ, స్థిరమైన స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇది ఎలా అంటే ఒక వ్యక్తి దీర్ఘమైన నిద్రలో (సుషుప్తి) ఎలా అయితే సర్వం మరచిపోయి తిరిగి మేలుకొన్నప్పుడు ఎరుక ఎలా వస్తుందో అలా అన్న మాట! అప్పుడు కదలిక వుంటుంది. ఎప్పుడైతే ఈ పవిత్రమయన లయ మొదలయ్యిందో "ఓం" అనే శబ్దం జనించింది. ఎవరైతే 'మనసు లేని' స్థితికి చేరుకుంటారో వారికి ఈ శబ్దం స్పష్టంగా వినిపిస్తుంది. ఈ పవిత్రమయన శబ్దం ఇంకా కొనసాగుతూనే వుంది. ఇది ఊహ

కాదు. ఈ అనంత సృష్టి ఈ పవిత్రమైన శబ్దం నుంచే జనించింది. ఏ విపరీతమైన కదలిక నిరాకారంలో ఏర్పడిందో దాని ద్వారానే 'ఓంకార' శబ్దం ఏర్పడింది.

ఈ పవిత్రమైన లయ నుండి ఉత్పన్నమయిన శక్తి తరంగాల వల్ల వరుసగా ఆకాశం, గాలి, అగ్ని, నీరు, భూమి సృష్టించబడ్డాయి. ఎప్పుడైతే ఎరుక లేదో, కాలం కూడా లేదు. ఎప్పుడైతే ఎరుక ఏర్పడిందో కాలం కూడా వచ్చింది. ఈ పవిత్రమయిన లయతో కూడిన ఎరుకనే "హిరణ్యగర్భ" అంటారు. తరువాత ఈ విశ్వం వివిధ విధాలుగా సృష్టించబడినది. వివిధ తరంగాల పరిధి వల్ల వివిధ జీవులు ఏర్పడ్డాయి.

ప్రాణులు, ప్రాణం లేని పదార్థాలు కాలక్రమంలో సృష్టించబడ్డాయి. ఈ విశ్వం, నక్షత్రాలు, గ్రహాలూ, నిగూఢమైన ప్రకంపనలు కల ప్రాంతాలు, జీవులు సృష్టిచబడడానికి, చాల కాలం పట్టింది. వీటిలో ఎక్కువ శక్తిగల తరంగాల వల్ల తేలికైన శరీరాలు (ఉదా: దేవతలు) ఏర్పడ్డాయి. మూలం లేని ఎంతో ఇంపైన శబ్దం జనించింది. అదే 'ఓంకారం'! ఇవన్నీ ఈ పవిత్రమైన లయ నుండి సృష్టించబడ్డాయి.

ఎరుకతో కూడిన ఈ లయ (హిరణ్యగర్భ) సమస్త సృష్టికి కారణం! ఈ అనంత విశ్వం ఈ పవిత్రమైన లయ అధీనంలో వుంటుంది. ఈ నక్షత్రాల, గ్రహాల క్రమబద్ధమైన కదలిక ఈ లయచే ప్రభావితమై వుంది.

ఎక్కడో భూమిలోపల పొరల్లో వున్న నీరు పెద్ద పెద్ద చెట్ల చిటారు కొమ్మలకు చేరవేయ బడడానికి ఈ పవిత్రమైన లయే

కారణం. ఇప్పటివరకు ఏ శాస్త్రజ్ఞులు దీని వెనుక గల కారణాలను కనుగొనలేకపోయారు. ఎందుకంటే శాస్త్రజ్ఞుల జ్ఞానం పరిమితమైనది.

ఈ పవిత్రమైన ఎరుకతో కూడిన లయ మరేదో కాదు. అదే పవిత్ర దైవత్వం. **ఈ పవిత్రమైన దైవత్వానికి, పవిత్రమైన లయకు భేదమల్లా ఒక ఎరుక మాత్రమే!** ఈ పవిత్రమైన లయ అనేది దైవత్వానికన్న క్రింది స్థితి. ఈ దైవత్వమే అనంతమైన సృష్టికి తల్లి, తండ్రి! ఈ దైవత్వాన్ని ఇంద్రియాలతో తెలుసుకొనలేము. మన స్వంత శక్తి తరంగాలు ఎప్పుడైతే ఈ విశ్వానికి సంబంధించిన తరంగాలతో మమేకం అవుతాయో (సరితూగినప్పుడు) అప్పుడు దైవత్వాన్ని అందుకోగలుగుతాము. ఎప్పుడైతే ఈ లయ ఆగిపోతుందో, ఈ సమస్త సృష్టి నాశనం అవుతుంది.

ఈ దేవమహర్షి ధ్యాన పద్ధతిలో తమ తమ శక్తి తరంగాలను ఎలా వృద్ధి పరచుకొని శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేరుకోవడం ఎలా అనేది తెలుసుకోగలుగుతారు. మనస్సు లేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. తరువాత ఈ పవిత్రమైన లయలోనికి ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. ఈ స్థితి నుండి పూర్తి స్వేచ్ఛ వైపు (బంధాలనుండి విముక్తి), అద్వైతం వైపు ప్రయాణం జరుగుతుంది. మనస్సు లేని స్థితి నుండి మనసుకు ఆవల స్థితి ఏర్పడుతుంది. అదే 'ఏమి లేని స్థితి'. అదే ఎప్పటికి వుండే శుద్ధ శైవం! పరిశుద్ధమైన కాంతి! బ్రహ్మతత్వం!

నేను ఈ పుస్తకంలో ఏ విధంగా ధ్యానం చేసుకోవాలో మూడు అంచెలుగా వివరించాను. నీ సాధారణ జీవనం కొనసాగిస్తూనే అభ్యాసం ఎలా చెయ్యాలో విశదీకరించాను.

సాధారణంగా ప్రజలు సాధారణ జీవనశైలితో ఈ ఉన్నతమైన జ్ఞానాన్ని అందుకోవడం సాధ్యం కాదని, దాన్ని అందుకోవాలంటే

కుటుంబాన్ని, ఆస్తులను, త్యజించి ఆశ్రమ జీవితం గడపాలని అనుకుంటూ వుంటారు. నా ప్రియమైన ప్రేమస్వరూపులారా! నేను చిత్త శుద్ధితో చెపుతున్నాను, నేను, నా గురువుగారు, ఇంకా ఎంతోమంది దేవదూతలు మీకు ప్రత్యక్ష ఉదాహరణలు! నేను ఒక సాధారణ రైతు కుటుంబం నుంచి వచ్చాను. నేను పాటించిన సూత్రమల్లా ధ్యానం కోసం సమయాన్ని వినియోగించడమే! నేను ఉద్యోగం చేసేటప్పుడు ఉదయం 8:30 కి వెళితే రాత్రి 9:00 కి ఇల్లు చేరేవాడిని. కుటుంబాన్ని నిర్వహించుకోవాలి కదా! కుటుంబ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తిస్తూనే నా ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని కొనసాగించాలని గట్టి నిర్ణయం తీసుకొన్నాను కనుక, రాత్రి 9.30 నుండి తెల్లవారు ఝామున 2 వరకు ఒకొక్కసారి 3 వరకు ధ్యానంలో ఉండేవాడిని. ఈ పద్ధతి నా ఉద్యోగ నిర్వహణకు ఎప్పుడూ అడ్డంకి కాలేదు. సెలవు దినాలలో తెల్లవారి కూడా వినియోగించుకోనేవాడిని. ఆ దైవ కృప వల్ల ఈ విధమైన జీవనశైలిలో నాకెప్పుడూ ఇబ్బంది కలగలేదు. ఈ విధంగా అభ్యాసం చెయ్యకపోతే శాశ్వత తత్వాన్ని ఎప్పటికీ అందుకోలేము. నేను సత్యాన్ని కనుగొన్నాను. మరణం లేని స్థితికి చేరుకోగాలిగాను. నా ఈ ప్రయాణంలో గురువుగారి ఆశీర్వాదాలు నిరంతరం ఉండేవి. ఈ విధంగా నేను ఈ మిథ్యా ప్రపంచం నుండి సర్వ వ్యాపితమైన సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని అందుకోగలిగాను – ఇది నిజం! ఇది నిజం!

అధ్యాయం – 4

భగవంతుని ఉనికి పై ప్రజలకు కలిగే అనుమానాలు – వాటి నివృత్తి

దేవుని ఎలా కనుగొనాలి? ఆయన ఎక్కడ వున్నాడు? ఆకారంలో వున్నాడా లేక నిరాకారంలో వున్నాడా? ఇటువంటి ప్రశ్నలు వేసేవారిని మీరు కూడా చాలా మందిని చూసివుంటారు.

చాలామంది నన్నుకూడా అడుగుతూ వుంటారు.మీరు శుద్ధ శైవాన్ని చేరి ఆ ఎరుకలో నిరంతరం వున్నారు కదా! అదే కాకుండా మీరు "శుద్ధశూన్యం" అని కూడా చెపుతూ వుంటారు కదా! దానివల్ల ఏమి ప్రయోజనం? మేము మంచి పనులు చేసుకుంటూ వున్నాము! దయార్ద్ర హృదయంతో వున్నాము! ఈ విధమైన జీవితాన్ని గడుపుతూ, మరణం సంభవించిన తరువాత ఇంకేమీ ఉండదు కదా! కనుక, ఈ యథార్థమైన సత్యాన్ని అందుకోకపోతే ఏమి? అని అడుగుతూ వుంటారు. ఈ అశాశ్వతమైన దానిపై శ్రద్ధతో వున్నారు సరే! మరి ద్వైతం పోయి, ఏకత్వం వచ్చిందా? సర్వ వ్యాపక స్థితిని, ఆనంద స్థితిని, మరణం లేని దాన్ని అందుకొన్నావా? శాశ్వతమైన ఈ జ్ఞానంపై ఎందుకు శ్రద్ధ లేదు? దాన్ని కనుగొనడానికి ఎందుకు ప్రయత్నించడం లేదు? ఎరుక మరుపులకు ఆవలనున్న దాన్ని అనుభవించావా? అదే

తురీయం! అదే భగవంతుడు! మనకు, మన దగ్గరి వారికి కూడా మరణం సంభవిస్తోంది! వారి వారి కర్మానుసారంగా మరల జన్మలు తీసుకుంటున్నారు. ఎంతో మంది యోగులు, పైగంబరులు, ప్రవక్తలు మన ముందు సత్యాన్ని ప్రదర్శించి, మన కళ్ళ ముందే అదృశ్యమైన సంఘటనలు ఎన్నో వున్నాయి. వారు శాస్త్రాల ద్వారా కూడా ఈ సత్యాన్ని మనకు అందజేశారు కదా! కాబట్టి ఈ శాశ్వత తత్వాన్ని అందుకోవడానికి ప్రయత్నించండి! అది మీకు స్వానుభవంలోనే అర్థం అవుతుంది! అప్పుడే మీరాకపోకలకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది.

కొంతమంది ఈ సత్య శోధన పట్ల చాలా శ్రద్ధగా వున్నారు! కానీ దురదృష్ట వశాత్తూ బూటకపు గురువుల చేతుల్లో పడి వారి ప్రయత్నం వృథా అవుతోంది. పుస్తక జ్ఞానం వున్న వారందరు గురువులు కాలేరు. అల్ప తరంగ శక్తి నుండి (limited conscious) అధిక తరంగ శక్తిని (unconditioned state) ఎలా అందుకోవాలనే దానిపై పుస్తక పరిజ్ఞానం తప్ప వారికి స్వానుభవం ఉండదు. స్వానుభవం వున్న సద్గురువులు మాత్రమే మిమ్మల్ని సరైన మార్గంలో నడిపించగలుగుతారు. కపట గురువుల చేతిలో పడిన వారు కొంత వరకు ప్రయాణం చేసి, సరైన సూచనలను సరైన సమయంలో అందించే వారు లేక, మధ్యలో అయోమయంలో పడతారు. ఆ తరువాత ముదిమి, బాధలు చాపకింద నీరు లాగ నిన్ను కమ్ముకొంటాయి. తరువాత చింతతో కూడిన మరణం మింగుతుంది.

సత్యమంటే మరేమీ లేదు! మీ నిరంతర ఆలోచనల గొలుసును తెగ్గొట్టి నిశ్చలమైన స్థితికి చేరడమే! అప్పుడే నిన్ను నువ్వు తెలుసుకోగలుగుతావు. "నేను" అనే భావన పూర్తిగా తొలగిపోతుంది.

అదే సత్యానికి. చైతన్యానికి ఖచ్చితమైన నిర్వచనం! నేను సాధన ద్వారా అంచలంచెలుగా ఎదిగి ఈ స్థితికి చేరుకున్న తరువాత మీకు చెపుతున్నాను! నాలో కుండలిని శక్తి సుషుమ్న నాడిలో ప్రవహించి షట్చక్రాలను ఉద్దీపనం చేస్తూ చివరకు శుద్ధ చైతన్య స్థితిలో మమేకమై, మరణం లేని. ఆది అంతములు లేని స్వయం ప్రకాశ స్వరూపంలోనికి చేర్చింది. దీన్నే క్రియా కుండలిని యోగ అని కూడా అంటారు.

నేను మీకు ఈ చైతన్యవంతమైన శూన్యత (Active Void) గురించి వివరంగా చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తాను. ఉదాహరణకు, ఒక మనిషి చనిపోయాడనుకుందాము. అప్పుడు ఆ శరీరాన్ని కాల్చడం కాని, పూడ్చడం కాని చేస్తారు. అంతటితో అంతా అయిపోయింది అనుకుంటాము. కాని నేను మీకు మళ్ళీ మళ్ళీ చెపుతున్నాను, నీలో వున్న ఎరుకకు (consciousness) మరణం లేదు. అతడు ఎంత గొప్ప వాడైనా కావొచ్చు. అతడి కర్మానుసారం, సంపాదించిన ఆత్మ జ్ఞానానుసారం (frequency), ఆ ప్రపంచంలో జీవిస్తాడు. ఇది ఒక రకంగా మనం కలలో వేరొక ప్రపంచంలో ఉన్నట్లే! ఈ ప్రపంచంలో ఎలాగైతే జీవించాడో ఆ ప్రపంచంలో కూడా అలాగే జీవిస్తాడు. శరీరం కూడా ఆ ప్రపంచానికి తగ్గ స్థూల రూపాన్ని పొంది వుంటుంది. ఈ భావనతో కూడిన సంస్కారాలు ఆ ప్రపంచంలో కూడా కొనసాగుతాయి. అక్కడ కూడా అతను చనిపోతాడు. అంత్యక్రియలు కూడా జరుగుతాయి. కానీ బాధలు మాత్రం తీరవు. ఎందుకంటే "నేను" అనే భావన ఇంకా వుంటుంది కాబట్టి! నేను అనే భావన పోయిన తరువాత వున్నది సర్వోత్కృష్టమయిన శుద్ధ చైతన్యమే! అదే అన్నిటికి ఆధారం. ఈ విధంగా సత్యాన్ని గ్రహించే వరకు ప్రయాణం

కొనసాగుతూనే వుంటుంది. ఎప్పుడైతే మనలో "నేను" అనే భావన తొలగిపోతుందో, అప్పుడు మన స్వస్థలాన్ని చేరుకున్నట్లే! ఇది అత్యంత శక్తితో కూడుకున్న చైతన్యవంతమైన స్థితి! దీనిలో కదలికలు వుండవు. అచల స్వరూపం! ఏ కదలికలు లేవు అన్నదానిని జాగ్రత్తగా గమనించు. కదలికలు లేనప్పుడు సంపూర్ణ శూన్యత ప్రశస్తమై వుంటుంది. ఎప్పుడైతే ఈ స్థితిలో మళ్ళీ కదలిక వస్తుందో, అప్పుడు ఎరుక ఉద్భవిస్తుంది. అంటే సమస్త సృష్టి మొదలైనట్లే! ఈ స్థితికి చేరినప్పుడే బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవించగలవు. అదే సచ్చిదానందం!

ఇప్పటికి నీకు ఈ సత్య శోధన అంటే బోధపడివుంటుంది! వెంటనే సాధన మొదలుపెట్టు! ఏవైనా సంశయాలుంటే నన్ను సంప్రదించవచ్చు. ప్రస్తుతం నా ఇంటి నుండే శ్రద్ధ కలవారికి నా సలహాలు, సూచనలు అందిస్తున్నాను.

అధ్యాయం – 5

ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని, సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని పొందేవరకు రహస్యంగా ఉంచడం

సాధకులు అందరూ ఈ పరిమితమైన స్థితినుండి ఆత్మ జ్ఞానాన్ని పొందేవరకు మీ సాధనను రహస్యంగానే ఉంచాలి. అప్పుడే ఈ అమృత తుల్యమైన స్థితి గురించి ఇతరులకు బోధించడానికి అర్హులు.

మామూలుగా 15 నిమిషాలు కానీ 30 నిమిషాలు కానీ ధ్యానం చేస్తూ వుంటే కొన్ని దృశ్యాలు కనపడడం సహజం. ఇది వారి ఊహ వల్ల కూడా కావొచ్చు. అంతలోనే సత్యాన్ని తెలుసుకున్నామంటే అది అజ్ఞానం. ఈ మాత్రానికే నేను భగత్తత్వాన్ని చేరుకున్నానా అని గురువుగారిని అడుగుతూ వుంటారు. ఆ గురువుగారు పరిపూర్ణులైతే "సాధన చెయ్యి" అని మాత్రమే చెపుతారు. అదే సద్గురువులు కానివారు నిన్నొక అద్భుతమైన వ్యక్తిగా పొగిడి నిన్ను తప్పు దారిలో పెడతారు. ఈ విధంగా వారు ఇంకొంతమంది అజ్ఞానులను ప్రపంచంలోకి విడుదల చేస్తారు. నీ తత్వ విచారణ స్థితిని బట్టి సద్గురువు నీకు స్వతహాగా దర్శనమిచ్చి నిన్ను సన్మార్గంలో పెడతారు. ఇదే నా జీవితంలో నా గురువుగారి ద్వారా జరిగినది.

నీ ఆధ్యాత్మిక సాధనలోని పురోగతిని నీకు నీవే తెలుసుకోగలుగుతావు. గురువుగారిని అడగవలసిన అవసరమే

లేదు. నీవు సమాధి స్థితిని చేరుకోవడం కూడా స్పష్టంగా తెలుసుకోగలుగుతావు. నేను "అదే" (ఆ దివ్య స్వరూపమే) అని తెలుసుకోనేవరకు నీ ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించవలసి వుంటుంది.

కొంతమంది ఆత్మజ్ఞానాన్ని అందుకోకనే ఆశ్రమాలు స్థాపించి, తెలిసిన మిడి మిడి జ్ఞానంతో ఇంకొంతమందిని అలా తయారుచేస్తారు.

ఒకసారి 1977లో ఒక వ్యక్తి హరిద్వార్ నుంచి నా దగ్గరకు వచ్చి తనకు ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధించమని అడిగాడు. అతడు తన 16 వ ఏట స్వంత ఊరిని వదలి హరిద్వార్‌లోని ఒక ఆధ్యాత్మిక ఆశ్రమంలో చేరాడట. నన్ను కలిసినప్పటికి అతనికి సుమారు 56 సంవత్సరాలు వుంటాయి. అతని ఆధ్యాత్మిక పురోగతి గురించి అడిగితే అవన్నీ తనకేమీ తెలియదని చాల దయనీయంగా చెప్పాడు. మరి ఇన్ని సంవత్సరాలు ఏమి చేస్తున్నావని అడిగితే ఆ ఆశ్రమంలో చెట్లకు నీళ్ళు పోయడం, వచ్చిన వారికి వసతి కల్పించడం, అప్పుడప్పుడు భజనల్లో పాల్గొనడం చేసేవాడట. అతడు ఒక మంచి ధ్యేయంతో వెళ్ళి అక్కడ ఏమి చెపుతున్నారో తెలుసుకోక విలువైన సమయాన్ని వృధా చేసుకున్నాడు. అతనికి ధ్యానం ఎలా చేసుకోవాలి, మనస్సు యొక్క నిజ తత్వాన్ని ఎలా తెలుసుకోవాలి అన్న వాటిపై కొన్ని సూచనలిచ్చి పంపాను.

నేను చాలామంది వివిధ మతాల వారిని, దేవుడు లేడనేవారిని చూసాను. ఏ మతమైనా చెప్పేది ఒక్కటే! సృష్టి, సృష్టి కర్త ఎక్కడో లేరు, రెండూ నీలోనే వున్నాయి. నీవున్న స్థితి నుంచే మనస్సును మనసుతో శోధిస్తూ నిజతత్వాన్ని తెలుసుకో! అదే అద్వైతానికి దారి తీస్తుంది! ఇదే సత్యం! ఇదే అంతర్ముఖ ప్రయాణమంటే! మనసుని మనసుతో

తెలుసుకొని. మనసు లేని స్థితిని చేరడమే 'ఆయన స్వభావం' అంటారు. అంత వరకు నీకు నీ స్వస్వరూపం తెలియదు. మనసు లేని స్థితిని ఎరిగి ఎల్ల వేళల ఆత్మ యందు స్థితిని పొంది ఉండడమే జీవన్ముక్తి అంటారు.

అధ్యాయం – 6

భగవంతుడు శుద్ధ చైతన్యమని నిరూపించడానికి ఒక నాస్తికునితో చర్చ

ఒకసారి 1985లో నేను ప్రొద్దుటూరులో వున్నప్పుడు ఒక నాస్తికునితో చర్చించడం జరిగింది. నేను ఆఫీసు నుంచి వచ్చి ఇంటి ఆవరణలో అలా తిరుగుతూ వున్నాను. పక్క ఇంటిలో నలుగురు పెద్ద మనుషులు ఏదో చర్చించుకుంటూ వున్నారు. నాకు అప్పుడు సుమారు 37 సంవత్సరాలు. ఇంతలో వాళ్ళల్లో ఒక పెద్ద మనిషి నా దగ్గరకు వచ్చి వారి చర్చలో పాల్గొని భగవంతునిపై నా అభిప్రాయం చెప్పమని, వారిలో ఒకరు అసలు దేవుడే లేడని వాదిస్తున్నట్లుగా చెప్పారు. వారి సంశయాలను నివృత్తి చేయడానికి ఇది ఒక మంచి అవకాశంగా భావించి వెంటనే ఒప్పుకొని వారి దగ్గరకు వెళ్ళాను.

దేవుడే లేడని చెప్తుతున్న వ్యక్తికి నాకు మధ్య ఈ విధంగా చర్చ సాగింది. శ్రద్ధగా చదువండి!

నేను : మీకు, ఇక్కడ పడివున్న కర్రకు ఏదైనా తేడా వుందా?

అతను : ఏ బేధము లేదు. మనిషి చనిపోయిన తరువాత ఏమి ఉండదు. పంచ భూతాలు వాటి స్వస్థానానికి చేరుతాయి. శూన్యమే వుంటుంది. ఆత్మ లేదు, భగవంతుడు లేదు.

నేను: కానీ ఎరుక (consciousness) అనేది ఎప్పటికీ చావదు. నీ కర్మ బంధాలు తరువాత కూడా అలానే వుంటాయి. దానికి (conscious-ness) నాశనము లేదు, పూడ్చలేము, కాల్చలేము. ఒప్పుకుంటారా?

అతను: అవును ఎరుక అనేది ఎప్పటికీ చావదు.

నేను: ఎరుకకు చావు లేనప్పుడు మన కర్మ బంధాలు ఆ ఎరుకలోనే వుంటాయి కదా! ఈ కర్రకు, మీకు ఎంతో తేడా వుంది. మీకు మేలుకొని వున్న స్థితి, కలలోని స్థితి, దీర్ఘ నిద్రలో వున్న స్థితి గురించి తెలిసి ఉంటుందనుకొంటాను. అదే ఈ కర్రకు ఆ మూడు స్థితులు లేవు కదా! ఈ మూడు స్థితులు ప్రతి వ్యక్తికి సహజంగా వుంటాయి. ఈ మూడు స్థితులకన్న ఉన్నతమైనవి 'తురీయం', 'తురీయాతీతం'. ఇవి యోగులు మాత్రమే అనుభవించే స్థితులు. తురీయం అంటే సాక్షీభూత స్థితి; మనసులేని స్థితి; సమాధి స్థితి. ఇక్కడ ఇంద్రియాలు, మనసు వుంటాయి కానీ పని చేయని నిశ్చల స్థితిలో వుంటాయి. ఈ స్థితిలో విషయ వాసన ఉండదు. ఈ స్థితిలో శాంతి, నిశ్శబ్దం మాత్రమే వుంటుంది. ఇష్టాఇష్టాలు కానీ, వాటి విలువ గురించిన భావం కానీ, వాటి ఉపయోగం గురించిన ఆలోచన గాని ఏవీ ఈ తురీయంలో వుండవు. మనసు పూర్తిగా శూన్య స్థితిలో వుంటూ జరుగుతున్నవాటికి సాక్షీభూతంగా, అద్వైత భావంతో వుంటుంది. ఈ స్థితిలో మీరు దివ్యమైన కాంతితో నిండి వుంటారు. ఈ స్థితిలో ఇంద్రియాల ద్వారా విషయాలతో మమేకం కారు. దీనిలో 'నేను' అనేది ఉండదు కాని 'ఎరుక' అనేది నిరంతరం ప్రశస్తమై ప్రాపంచిక విషయాలతో సంబంధం లేకుండా ఒక సాక్షిభూతంగా వుంటుంది. ఉదాహరణకు ఈ స్థితిలో వున్న ఒక వ్యక్తి ఒక చోట నిలుచుని వున్నాడనుకుందాము. అతను అతని ముందున్న వస్తువులను చూస్తూనే వుంటాడు కానీ

వాటిని గమనించలేని స్థితిలో ఉంటాడు. అయితే అతని మనసు ఏమైనట్లు? అతను 'మనసు లేని స్థితిలో' వున్నాడు! కానీ 'నేను' అనే భావన సాక్షీభూతంగా వుంటుంది. దీన్నే 'తురీయం' అంటారు. ఇది జాగృదవస్థ కాదు. అలా అని దీర్ఘ నిద్రావస్థ కూడా కాదు. రెండింటికి మించిన ఉన్నత స్థితి. తన ఎరుక అనేక మార్పులు చెంది చివరికి 'మనసు' అనేది అదృశ్యమౌతుంది.

తురీయాతీతమంటే చివరకు అవ్యక్త స్వరూపం చేరుకోవడం. శాంత మైన నిశ్శబ్ద స్థితిలో వుండడం. ఇదే ఉత్కృష్టమైన ఎరుక! ఇది మామూలు ఎరుకకు ఆవల వున్న స్థితి అనవచ్చు కానీ ఎరుకలేని స్థితి కాదు. యోగులు దీన్నే ఉత్తమమైన, ఉత్కృష్టమైన, శుద్ధమైన ఎరుకగా గుర్తిస్తారు. విషయాలనుండి, విషయ వాసనలనుండి పూర్తి విముక్తమై వుంటుంది. ఇది సాక్షీభూత స్థితికి ఆవల స్థితి; అనంతమైన శూన్య స్థితి! ఇది అభ్యాసంతో మీరు కూడా అనుభవించగలిగిన స్థితి. ఇప్పుడు చూచేది, చూడబడేది రెండూ వుండవు. ఈ స్థితి ఒక ఆశీర్వాదం లాంటిది. మీరే 'శుద్ధ శైవం'! శుద్ధ చైతన్య స్వరూపం! యోగులు ఎప్పుడో ఈ విషయాలను మనకు చెప్పారు; మీరు గమనించలేదా?

అతని కళ్ళు కోపంతో ఎర్రబడ్డాయి.

నేను: నేను మీకు అర్థం కావాలని విశదీకరించడానికి ప్రయత్నించాను. శాంత పడండి! నేను ఇప్పుడు ఈ కర్రను ఒక తన్ను తన్ని తిడతాను. గమనించండి.

నేను ఆ కర్రను ఒక తన్ను తన్ని తిట్టడం మొదలెట్టాను.

నేను: నన్ను అర్థం చేసుకుంటున్నారా? కర్ర నుంచి ఏస్పందన లేదు; గమనించారా?మీరు కూడా గాఢ నిద్రలో వున్నప్పుడు ఇలానే

ఎటువంటి స్పందన లేకుండా వుంటారు; మీ గురించి కానీ, మీ బంధువుల గురించి కాని ఎరుకతో వుండరు. ఈ స్థితిలో మీరు, మీకు తెలియకుండానే, పవిత్రమైన లయకు దగ్గరగా వుంటారు. ఈ స్థితిలో మిమ్మల్ని ఏమి తిట్టినా ఆ కర్ర లాగే అలా పడివుంటారు. అవునా?

అతను: నేను ఒప్పుకొంటాను.

నేను: ఇప్పుడు మిమ్మల్ని అలానే తిట్టాననుకోండి; మీరు ఊరుకొంటారా?

అతను: ఎందుకు ఊరుకొంటాను? మిమ్మల్ని తిడితే ఊరుకొంటారా?

నేను: ఖచ్చితంగా ఊరుకోను; ఎందుకంటే 'నేను' అనే స్వభావం పూర్తిగా ఎరుకలో వుంది కాబట్టి. ఎరుక (జీవుడు) శరీరాన్ని వదలి నప్పుడు మరణం సంభవించింది అంటాము. దాన్ని నిప్పు పై ఉంచినా ఎటువంటి స్పందన ఉండదు. ఎందుకంటే కర్మవాసనలతో కూడిన ఎరుక శరీరంనుండి వేరయ్యింది. అప్పుడు ఈ కర్ర, శరీరం ఒకటే కదా!

అతను: అవును.

నేను: ఎరుక శరీరం నుండి విడివడినప్పుడు ఈ భూమిపై తను సంపాదించిన కర్మ వాసనలు తన వెంటే వుంటాయి. ఈ పరిమితమైన జ్ఞానం శరీరాన్ని వీడి పరలోకంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. స్వప్న స్థితికి, మరణ స్థితికి భేదం చెప్తుతాను. స్వప్న స్థితిలో ఎరుక, శరీరంతో సంబంధం ఏర్పరచుకొనే వుంటుంది. మరల స్వప్న స్థితి అంతరించి పోగానే మళ్ళీ ఎరుక, శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. కానీ మరణ స్థితిలో ఎరుకకు శరీరంతో ఎటువంటి సంబంధం ఉండదు. దీన్ని ఎంతవరకైనా విశదీకరించవచ్చు.

అతను: భగవంతుడు ఎవరు? ఎక్కడ వుంటాడు?

నేను: అతడు పరిమితమైన ఎరుకతో మీలోనే వున్నాడు. దీనినే జీవుడు అని అంటారు. ఆత్మ, అహం అని కూడా అంటారు. మీ పరిమితమైన ఎరుకను ధ్యాన సాధనలో విస్తరింప చెయ్యండి. అప్పుడు మీ పరిమితమైన మనసు నెమ్మదిగా, స్థిరంగా 'మిమ్మల్ని' గుర్తించి ఏకత్వాన్నిపొంది అపరిమిత జ్ఞానాన్ని సముపార్జించుకొంటుంది. 'నేను' అనే స్వభావం పూర్తిగా నశించి అద్వైతానికి చేరుకొంటుంది. అదే సర్వవ్యాపితమైన శుద్ధ చైతన్యం! కానీ మీరు అంతర్ముఖమయ్యి ఈ స్థితికి స్వంతంగా చేరగలిగితేనే సంపూర్ణ జ్ఞానులౌతారు. ఎప్పుడైతే మనసు, ఇంద్రియాలు అంతఃకరణాలు పూర్తిగా ధ్యానంలో ప్రాణ క్రియ ద్వారా లయమై పోతాయో, అప్పుడు నీవు శుద్ధ చైతన్య స్వరూపాన్ని పొందుతావు. అదే పరిపూర్ణ జ్ఞానం అంటారు.

అతను: నేను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నాను.

నేను: సాధారణ జీవులకు మరణం అంటే శరీరాన్ని మార్చడమే! వారిలోని ఎరుక మాత్రం జీవన్మరణాల చక్ర భ్రమణంలోనే వుంటుంది. సంపూర్ణ జ్ఞానస్వరూపులకు మరణం అనేది సర్వ వ్యాపక చైతన్యంతో మమేకమై ఉండటమే! అదే అవ్యక్తం! (అదే నేను ఇప్పుడు వున్న స్థితి!) మొదట నుంచి దేవుని చేత పంపబడిన దూతలు/ ఋషులు/ పైగంబరులు ఈ పరిజ్ఞానాన్ని శాస్త్రాల ద్వారా అందిస్తూ వచ్చారు. కానీ జీవులకు స్వానుభవం లేకపోవడంతో, గ్రహణ శక్తి పరి పరి విధాల కాలానుగుణంగా మారుతూ వచ్చింది. యోగులు అందించిన శాస్త్రాలను సరిగా అవగాహన చేసుకోలేక మతాలను ఏర్పరచారు. దీని వల్ల రకరకాల గొడవలు జరుగుతున్నాయి. ఒక్క సారి ఏ మతస్థుడైనా

సరే అంతర్ముఖ ప్రయాణం చేస్తే నిజం బయట పడుతుంది. మతాలలో వుండే తేడాలు పోతాయి.

కనుక నేను చెప్పే మూడు అవస్థల గురించి (జాగృదవస్థ, స్వప్న, దీర్ఘ నిద్రావస్థ) బాగా అర్థం చేసుకోండి! ధ్యానం అనే అభ్యాసం ద్వారా మిగిలిన రెండు స్థితులు, తురీయం, తురీయాతీత స్థితులను అందుకోగలుగుతారు. మీరు ఏ మతస్థులైనా కావొచ్చు. ఇదే సత్యం అని తెలుసుకోండి! పూర్తి స్వేచ్ఛా జీవులు అవండి. ఈ మతాల మధ్య వున్న విభేదాలు పూర్తిగా తొలగిపోయి మనుషుల మధ్య మైత్రీ భావం ఏర్పడుతుంది. సంఘంలో పూర్తి శాంతి, సౌభ్రాతృత్వాలు పరిఢవిల్లుతాయి. **ఈ దేవమహర్షి (దైవత్వాన్ని పొందిన) మాటలను నమ్మండి!**

ఈ విధమైన చర్చ తరువాత అతను పూర్తిగా అంగీకరించాడు.

నా ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని ఎందుకు రహస్యంగా వుంచానో అని నీవు అడగవచ్చు. నా గురించి నేను సరిగ్గా తెలుసుకోకుండా నేను సనాతన ధర్మాన్ని నీకు ఎలా బోధించగలను? నేను స్వానుభావాన్ని పొందిన తరువాతే నీకు బోధించగలను. కొందరిలాగా శాస్త్రాలనుంచి చెప్పేలావుంటే నేను ఒక బోధకుడ్ని మాత్రమే అవుతాను. కుండలిని శక్తి ద్వారా నేను సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని పొందాను. "తత్వమసి" అని తెలుసుకొన్న తరువాతే నేను నీకు ఈ జ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాను. శాస్త్ర జ్ఞానం నీకు ఒక మార్గాన్ని చూపిస్తుంది. ఆ మార్గం ద్వారా గమ్యాన్ని అందుకోవలసినది నీవే! దీన్నే స్వానుభవం అంటారు. అప్పుడే పరిపూర్ణుడవు అవుతావు.

నేను అంచలంచలుగా ఎదిగి మనసు లేని స్థితికి చేరుకొని ఇంకా ఆవల స్థితిని కూడా అందుకొన్నాను. అదే పవిత్రమైన లయ! సంపూర్ణ

జ్ఞానులకు మరణం లేదని తెలుసుకొన్నాను. వారు శుద్ధమైన చైతన్య స్వరూపంతో సర్వత్రా వ్యాపించి నిరంతరం జీవించి వుంటారు. ఈ స్థితిని చేరడానికి నాకు 23 సంవత్సరాలు పట్టింది. అంతవరకు నా దైవిక జ్ఞానాన్ని రహస్యంగా ఉంచాను. ఒక ఆధ్యాత్మిక సంస్థ నుంచి ఒకాయన నన్ను కలిసి నా ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి వారి సంస్థలో చేరమని అడిగారు. నేను నా గురించి తెలుసుకోకుండా ఇంకొకరికి బోధించడం మనల్ని మనం మోసగించుకోవడమే అవుతుందని చెప్పి పంపాను. నా గురించిన స్పష్టమైన అవగాహన కలిగాక భగవంతుని దయవల్ల సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని అందుకొన్న తరువాత 2000 వ సంవత్సరంలో ఉద్యోగ విరమణ చేసి బయటకు వచ్చాను.

ఇప్పుడు నేను ఎవరికైనా వారి సంశయాలను తీర్చగల స్థితికి చేరాను. ఎందుకంటే ఇది నా స్వానుభవంతో తెలుసుకొన్న జ్ఞానం! మంత్రాలు చదవడం, విగ్రహ పూజ చెయ్యడం, భక్తి గీతాలు పాడడం, జపం చెయ్యడం ఇవన్నీ ఆ భగవంతుని చేరడానికి సహకరించి నీ మనసుకు శాంతిని కలిగించేవే కాని నిజతత్వాన్ని నీకు పరిచయం చేసేవి కావు. ఈ విధంగా శాస్త్రాలను చదువుకొని స్వానుభవం లేని వారిని చాల మందిని చూశాను. నేను వారిని ఒకే ఒక ప్రశ్న అడుగుతాను, మీ ఎరుక (consciousness)లో ఏమైనా మార్పు వచ్చిందా అని. వారికి వేదాలపై పట్టు వుంటుంది కాని ఈ సులభమైన ప్రశ్నకు స్వానుభవం లేకపోతే సమాధానం చెప్ప లేరు. వారు మంచివారే కావచ్చు కానీ తానెవరో తెలుకోలేదని మాత్రమే చెప్పుతున్నాను. మనం ఆహారం తీసుకోకపోతే మన ఆకలి తీరదు కదా! నీవు సొంతంగా నీవెవరో తెలుసుకొన్నపుడే సంపూర్ణ జ్ఞానివి అవుతావు కానీ శాస్త్రాలను వల్లె వేయడం వల్ల కాదని నా అభిప్రాయం. శాస్త్రాలు

నీకు దారి చూపిస్తాయి కానీ నీవు ఆ దారిలో స్వయంగా నడచినప్పుడే గమ్యం చేరగలుగుతావు. అప్పుడే నీకు సంపూర్ణత్వం కలుగుతుంది. రాక పోకలు లేని పరమోత్కృష్టమైన స్థితి దొరుకుతుంది.

నిజంగా చెప్పాలంటే నీవు శుద్ధ చైతన్యవంతుడుగా వున్నావు కానీ ఈ అనంత విశ్వం నుండి వేరుగా లేవు. నిన్ను ఈ అనంత విశ్వం నుండి వేరు చేస్తున్నది నీ శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనసు దాని సంస్కారాలే! నీలో వున్న ఈ పరిమితమైన జ్ఞానమే 'సైతాను'. ఇదే ఈ మిథ్యా ప్రపంచాన్ని శాశ్వతమైనదిగా నీకు ఎప్పుడూ నమ్మకం కలిగేలా చెయ్యాలని చూస్తున్నది. ఇది నిన్ను సత్యాన్ని గ్రహించనీయకుండా చేస్తున్నది. ఈ మిథ్యా ప్రపంచమే నిజమని నిన్ను నమ్మిస్తున్నది. నీవేదైతే ఈ ఇంద్రియాల ద్వారా వింటున్నావో చూస్తున్నావో అదే నిజమని నమ్ముతున్నావు. ఈ విషయమే నిన్ను, యోగులు, ఋషులు నిరూపించిన సత్యాన్ని తెలుసుకోనీయకుండా చేస్తోంది. మరణం తప్పదని, మన దగ్గరి వారిని వదలక తప్పదని మనసు నిన్ను నమ్మిస్తూ వుంది, కాని దేవ దూతలు నిరూపించిన శాశ్వతత్వాన్ని నమ్మడంలేదు. దీనినే అజ్ఞానం అంటారు. దీనినే 'సైతాను' అంటారు. ఈ నిరంతర బాధలకు కారణమైనది!

నీకు ఇప్పుడు భగవంతుడు ఎవరు, సైతాను ఎవరని అర్థం అయ్యిందా? భగవంతుడు శాశ్వతుడు, సర్వాంతర్యామి, శుద్ధ చైతన్య స్వరూపుడు! సైతాన్ అంటే పరిమితమైన ఎరుకతో వున్న అజ్ఞానం! పదవ వంతు మాత్రమే ఎరుక వుంటుంది మిగిలిన ఎరుక గురించిన అవగాహన ఉండదు. ఎప్పుడైతే నీవు ధ్యానం ద్వారా మిగిలిన తొమ్మిది వంతుల ఎరుకను తెలుసుకొంటావో అప్పుడే సంపూర్ణ జ్ఞానివి

అవుతావు. నీవే అంతటా వ్యాపించి వున్నావు. ఏ భేదమూ లేదు. జంతు సంస్కారం పూర్తిగా నశిస్తుంది. పవిత్ర వాతావరణం నెలకొంటుంది. శాంతి సౌభాగ్యాలు పరిఢవిల్లుతాయి. అదే భగవంతుని ఉద్దేశం! అప్పుడే మన జీవితం అర్థ వంతమౌతుంది.

నేను ఒకసారి బ్యాంకుకు వెళ్ళినపుడు ఒక వ్యక్తి తారస పడ్డాడు. ఆ సమయంలో అతను మతం గురించి ఎవరితోనో మాట్లాడుతున్నాడు. అప్పుడు నేనే అతన్ని ఇలా అడిగాను;

నేను: ఆత్మ అంటే ఏంటి? అసలు ఆత్మ అనేది వుందా?

అతను: అవును. ఆత్మ వుంది.

నేను: మరయితే ఆత్మ స్వరూపం ఏంటి?

అతను: అది చాల గొప్పది. ఒక నిమిషంలోనే ఈ విశ్వాన్ని చుట్టి, మళ్లీ శరీరంలోనికి రాగలదు. అంత గొప్ప స్వభావం కలది.

నేను: మరి చనిపోయిన తరువాత ఆత్మ సమాధిలోనే ఎలా వుంటుంది? పంచభూతాలతో కూడిన శరీరం మరణం తరువాత వాటి స్వస్థానంలో చేరిపోతాయి కదా!

దీన్ని బట్టి పరిమితమైన ఎరుక గురించిన కనీస అవగాహన కూడా అతనికి లేదని అర్థమయ్యింది. ఈ ఎరుకే కర్మ వాసనలతో కూడి మరణ సమయంలో శరీరాన్ని వదలి విశ్వంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. కలలో కూడా ఈ పరిమితమైన ఎరుక సూక్ష్మ ప్రపంచంలోకి ప్రవేశించి మరల మెలుకువ వచినప్పుడు స్థూల శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది కానీ మరణంలో పంచభూతాలు వాటి స్వస్థానాలకు చేరుకొంటాయి. నీలోని పరిమితమయిన జీవ భావన పొందిన ఎరుక అప్పటి వరకు

ఉన్న ఉపాధిని కోల్పోతుంది. తరువాత అది ఈ అనంత విశ్వంలో సంచరిస్తుంది. దానిని ఎవరూ పూడ్చలేరు. కాల్చలేరు. సూక్ష్మ శరీరంతో ఎలాంటి స్వభావంతో ఈలోకంలో ఉంటుందో అలానే అక్కడ కూడా ఉంటుంది.

అతన్ని మరల ఇలా అడిగాను :

నేను : చనిపోయిన తరువాత ఆత్మ ఎక్కడికి వెళ్తుంది ?

అతను: అది సమాధిలో ఉంటుంది.

నేను: చనిపోయినప్పుడు పంచభూతాలు వాటి స్వస్థానంలో చేరిపోతాయి కదా! అంటే నీరు నీరులోనికి, భూమి భూమిలోనికి, అగ్ని అగ్నిలోనికి, గాలి గాలిలోనికి చేరిపోతాయన్నమాట. ఇక మిగిలింది జీవ భావన పొందిన చైతన్యం మాత్రమే! మరి దానిని పూడ్చడం కాని, కాల్చడం కాని చెయ్యలేము కదా?

అతను: అవును.

నేను: మరి ఈ పూడ్చబడిన ఆత్మ జడ్జిమెంట్ రోజున ఎలా బయటికి వచ్చింది? ఎక్కువ తరంగ శక్తి(higher frequency) ఎప్పుడూ తక్కువ తరంగ శక్తిని (lower frequency) స్వీకరించదు. ఆత్మ ఎప్పుడయితే పరిమితమైన ఎరుకతో (తక్కువ తరంగ శక్తి) ఉంటుందో, అప్పుడు అది విశ్వశక్తిలో లయం అవ్వలేక తిరిగి విధిగా తన తరంగ శక్తి అనుసారం మళ్ళీ జన్మ తీసుకొని జీవనం సాగిస్తుంది. ఈ విశ్వంలో జరిగేది ఇదే! ఇది ఒక కంప్యూటర్ లాగానే నీ కర్మలను పరిశీలించి వాటికి తగ్గ జ్ఞాన శక్తితో సూక్ష్మ శరీరాన్ని తీసుకొని దానికి తగ్గలోకంలో జీవనం కొన సాగిస్తుంది. ఇదంతా స్వతస్సిద్ధమైన సర్దుబాటు. ఇదంతా విశ్వశక్తిచే ప్రభావితమై నడుస్తూ ఉంటుంది.

అతను: మీరు ఎవరు? ఇవన్ని మీకు ఎలా తెలుసు?

నేను: నేనొక సాధారణ వ్యక్తిని. కానీ 'నేను ఎవరో' తెలుసుకున్నాను. అంతర్ముఖ ప్రయాణం ద్వారా నా సొంత ఉనికిని కనుగొన్నాను. జీవ భావన ఎలా వచ్చింది అని సాధన ద్వారా తెలుసుకొన్నాను. నేను, మిగతా వారు వేరు కాదు. అందరు సర్వాంతర్యామితో సంబంధం ఉన్నవారే! కొందరికి ఈ సత్యం తెలుసు, మిగతావారికి తెలియదు. అంతే తేడా. ఈ భేదం తొలిగిపోతే అందరూ ఒకటే! అందరు ఆ భగవంతుని సన్నిధి చేరడానికి అర్హులే కాబట్టి నీలోని ఆలోచనల గొలుసుని తెంచి అపరిమితమైన శుద్ధచైతన్య స్థితికి చేరుకో! అదే బ్రహ్మానందం! అదే నీ సహజ తత్వం! అన్ని సంశయాలకు అన్ని మతాలకు ఇదే నా జవాబు!

అతడు ఎంతో తృప్తితో అక్కడ నుంచి వెళ్ళాడు.

అంతర్ముఖప్రయాణం చెయ్యనిదే, నీవు శాస్త్రాలలోని సారాన్ని గ్రహించ లేవు. అది ఒక ఊహగా ఉండిపోయి, వృధా చర్చలకు, అనవసర వాదోపవాదాలకు దారితీస్తుంది. అందుకే అంతర్ముఖమై నిన్ను నువ్వు అర్థం చేసుకో! అప్పుడే శాంతి, పవిత్రమైన నిశ్శబ్దం నీలో పరిడవిల్లుతాయి.

నేను రిటైర్ అయ్యాక చాలమంది నాతోటి సహోద్యోగులు నన్ను ధ్యానం చేస్తున్నరా అని అడుగుతుంటారు. నేను ధ్యానం చేయట్లేదు. అద్భుతమైన ఉనికిలో నిరంతరం ఉంటూ నిగూఢమైన నిశ్శబ్దాన్ని అనుభవిస్తున్నాను అంటాను. ఎప్పుడైతే సత్యాన్ని గ్రహిస్తావో తరువాత ధ్యానంతో పని లేదు. ప్రాణ క్రియలో శుభ్ర పరచబడిన ఎరుకలో 'మనసు' ఉండదు. నిరంతరం అద్వైత భావంతో ఉంటుంది. ఇది

అవ్యక్తం! ఇలా నేను చెప్పగానే, వారు నాకు ఏమీ అర్థం కాలేదు అనేవారు. వారిని మీరు ఎలా ఉన్నారు అని అడిగినప్పుడు జీవించడం కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తూ బాధపడుతూ ఈ పోటీప్రపంచంలో ఎలాగోలా బ్రతికేస్తున్నాము అనేవారు. ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ సుఖంగా, శాంతంగా లేరు. ఈ అద్భుతమైన ఉనికిని చేరేవరకు నిరంతర బాధలు తప్పవు. రాక పోకడలు మానవు. తెలుసుకో ఈ చిన్న రహస్యం, అందుకో ఈ గొప్ప బహుమానం!

దీనికి వెనుక గల కారణం మనిషి అశాశ్వతత్వం కోసం పరుగు పెట్టడమే! పగటి నుంచి రాత్రి వరకు బాల్యం నుంచి వృద్ధాప్యం వరకు నిరంతరం ఈ బాధలలోనే వున్నారు. శాశ్వతత్వం కోసం ప్రయత్నం చెయ్యట్లేదు. ఒక గట్టి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. తెలివైన వ్యక్తి నిర్ణయం ఒకసారే తీసుకొంటాడు. వేటగానివలే దాని వెంట పడతాడు. రెండో దారి లేదు. అన్ని బాధలకు ఇదొక్కటే మార్గం! అప్పుడే నీవు జనన మరణ చక్రం నుండి బయట పడతావు!

అధ్యాయం – 7

ధ్యానం – వివిధ విధానాలు, పద్ధతులు

ధ్యానానికి ఖచ్చితమైన నిర్వచనం గురించి వివిధ ధ్యాన కేంద్రాలు అనేక విధాలుగా చెప్తుతున్నాయి.

నీ మనసుని అర్థం చేసుకోవడమే ధ్యానం; నీవు ఎవరో తెలుసుకోవడం, ఆనందకరమైన శాశ్వతత్వాన్ని అంతర్ముఖం ద్వారా అందుకోవడం; ఇలా ఎన్నో శాస్త్రాలు ఎన్నో విధాలుగా నిర్వచించాయి. నేను పదే పదే చెప్పేది, నీవు ఎవరో తెలుసుకోనిదే సర్వోన్నతమైన నిరాకార, సర్వ వ్యాపిత భగవత్తత్వాన్ని అందుకోలేవు.

వివిధ పద్ధతులు:

1. కేవలం కూర్చొని మంత్రాలను ఉచ్చరించడం : నీ మనసు తృప్తి కోసమే అందులో తాత్కాలిక ఆనందాన్ని పొందడం.
2. పవిత్ర గీతాలను ఆలాపించడం (భక్తి యోగం): అద్భుతమైన ఉనికిని ఈ విధానంతో అందుకోలేము. ఎందుకంటే ఇందులో నేను అనే అహం ఇంకా వుంది కాబట్టి నువ్వు (దేవుడు) – నేను అనేవి వున్నాయి. తరువాత నువ్వు – నేను కూడా పోతాయి.
3. ఏమీ ఆలోచించకుండా నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవడం: చైతన్యవంతమైన ధ్యాన పద్ధతిలో తన పాత్ర లేకపోతే అది విశ్రాంతికి పనికి వస్తుందే కానీ సత్యశోధనకు పనికిరాదు.

4. విచారించే తత్వం: శాస్త్రాలను చదవడం. అధ్యాత్మిక బోధనలకు హాజరు కావడం. ఈ నిరంతర బాధలకు గల కారణాలను తెలుసుకోవడం: వీరు శాస్త్రాలలో చెప్పినవి బాగా ఆకళింపు చేసుకొంటారు. వీరు అభ్యాసాన్ని ప్రారంభిస్తే, పవిత్రమైన లయ యొక్క గొప్పతనాన్ని తెలుసుకొని అంతర్ముఖ ప్రయాణానికి పూనుకొని అద్భుత ఉనికిని చేరుకోగలుగుతారు. వీరు సత్యాన్ని తెలుకోవడానికి పూర్తి ఆవేదనతో వుంటారు. ఆవేదనతో చేసే ధ్యానానికి -కోరికలతో కూడిన ధ్యానానికి చాల వ్యత్యాసం వుంది. కోరిక అశాశ్వతత్వాన్ని ఆశిస్తే, ఆవేదన శాశ్వతత్వాన్ని ఆశిస్తుంది. కొంతమంది కోరికతో వుంటారు కానీ మంచి వారే! కానీ అన్నిటికి గురువుగారిపై ఆధారపడుతూ వుంటారు.

మొదట సూచించిన మూడు పద్ధతులు ధ్యానానికి సహకరించేవి మాత్రమే కానీ నిన్ను 'అక్కడికి' చేర్చలేవు. ఈ పద్ధతిలో ప్రయత్నించే వాళ్లకు, క్రియ కుండలిని శక్తి యొక్క క్రమాన్ని, అంతర్ముఖ ప్రయాణం చేయడంలో వారి భాగస్వామ్యం లేకపోవడంతో ఈ ప్రయాణాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేరు. శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయో, వివిధ భాగాలూ ఎలా శుద్ధి చేయబడతాయో వీరికి అవగాహన ఉండదు. జీసస్ క్రైస్ట్ కూడా 'ధ్యానంలో వున్నప్పుడు అంతర్ముఖంగా నీలో ఏమి జరుగుతున్నదో గమనించు, తద్వారా ముందుకు సాగు' అని చెప్పారు కదా! ఈ మూడు పద్ధతులు పాటించే వారు అంతా మంచి వారే, వీరు కూడా అంతర్ముఖమయ్యే అవకాశం వుంది కాని ఈ జన్మలో కావొచ్చు లేక వచ్చే జన్మలో కావొచ్చు. శాస్త్రీయ పద్ధతులలో వారు బంధింపబడి వుంటారు. తరువాత ఎంతో కాలానికి నిజ తత్వాన్ని అంతర్ముఖం

ద్వారా తెలుసుకొంటారు. వారు తరువాత ప్రశాంతంగా శాశ్వతత్వం కోసం శ్రమించి దాన్ని అందుకొంటారు. ఎందుకంటే వారు ఇప్పటికే ఈ మార్గంలో వున్నారు కాబట్టి.

ఈ మార్గంలో కొంత మందికి కొన్ని అద్భుతాలు అనుభవంలోకి రావొచ్చు. కొంతమందికి రాకపోవచ్చు. దీని వల్ల వారికి ధ్యానంపై శ్రద్ధ తగ్గుతుంది. దీంతో వారు మళ్ళీ సాధారణ జీవనంలోకి వెళ్లిపోతారు. శాస్త్ర ప్రావీణ్యులకు కూడా స్వానుభవం లేకపోతే ఈ అద్భుత ఉనికిని అందుకోలేరు. ఇది స్వానుభవంతో అందుకోనంతవరకు ఒక పండితుడుగా గుర్తిస్తారు కానీ జ్ఞానిగా అంగీకరించలేము. వేదాలపై పట్టు ఉన్నంత మాత్రాన స్వానుభవం లేనిదే ప్రయోజనం లేదు!

ఒకసారి శ్వేతకేతుడు గురుకులంలో విద్యని అభ్యసించి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు తన తండ్రి ఉద్దాలక మహర్షి నీకు "అది" తెలుసా అని అడుగుతాడు. కొడుకు 'అది' అంటే ఏంటి అని అడుగుతాడు. నీకు 'అది' తెలిస్తే అన్నీ తెలిసినట్లే! అదే బ్రహ్మతత్వం! ఇక్కడ వున్నది అందరు బ్రాహ్మణులే! వారికి 'అది' తెలుసు అని చెప్తూతాడు. బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో పుట్టినంత మాత్రాన నీవు బ్రాహ్మణుడవు కాలేవు. ఎవరికైతే 'అది' (పవిత్ర దైవం, బ్రహ్మన్) తెలుస్తుందో వారే బ్రాహ్మణులు. కాబట్టి నీవు 'అది' తెలుసుకొనే వరకు ఇంటిలోనికి ప్రవేశం లేదని చెప్పి పంపిస్తాడు. అప్పుడు శ్వేతకేతు తన గురువు వద్దకు వెళ్లి వారి సూచనలను పాటించి వారి సహకారంతో అంతర్ముఖ ప్రయాణం చేసి సంపూర్ణ జ్ఞాని అవుతాడు. ఈ శుద్ధ చైతన్య స్థితే బ్రహ్మకు, విష్ణువుకు, శివునికి, సర్వానికి తండ్రి! అత్యున్నత స్థితి! నిజమైన పూజ అంటే 'స్వవిచారణ' చేయడమే! నీవెవరో తెలుసుకొని

నీ ఉనికికి కారణభూతమైన మూల పదార్థాన్ని తెలుసుకోవడమే! భగవంతుడు ఎప్పుడూ పవిత్ర నిశ్శబ్దంలోను సర్వంతర్యామిగా శుద్ధ చైతన్యంతో ఉంటాడని గుర్తుంచుకో. అదే నీవు! ఇది నీ నిజతత్వంలోనికి ప్రవేశించినప్పుడు నీకు బోధ పడుతుంది. కఠోపనిషత్తులో కూడా ఈ వివరణ వుంది. అందుకే అంతర్ముఖం ద్వారా నీవెవరో తెలుసుకో!

అధ్యాయం-8

అంతిమ లక్ష్యం చేరడానికి ధ్యానంలో అరు మెట్లు

మొదటి మెట్టు

నీకు ఎలా సౌకర్యంగా వుంటే అలా కూర్చో. ఆరంభంలో సిద్ధాసనంలో కానీ పద్మాసనంలో కానీ కూర్చొని తూర్పువైపునకు కానీ ఉత్తరం వైపునకు కానీ తిరిగి కూర్చో! ఆ పవిత్ర దైవంతో బంధం (link mind) ఏర్పడ్డాక నీవు ఏ వైపు తిరిగి కూర్చొన్నా ఫరవా లేదు. నీలోని బలమైన జిజ్ఞాస / ఆవేదన ఈ సాధనకు చాలా ముఖ్యం! సాధకులకు క్రమశిక్షణ వుండాలి. అప్పుడే నీకు ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. గురువుగారు ఇచ్చిన దీక్షతో ధ్యానానికి ఉపక్రమించగలుగుతావు. ఇది మనసు యొక్క ప్రత్యేకమైన స్థితి. దీని సహాయంతోనే నీవు పవిత్రమైన నిశ్శబ్దంలోనికి ప్రవేశిస్తావు. ఏ విధమైన ఆలోచనలు, కోరికలు, సంశయాలు వుండవు. కేవలం నిశ్శబ్దంగా వుంటుంది. ఈ స్థితిలో శుద్ధ చైతన్యాన్ని తాకుతావు. శుద్ధ చైతన్యమే నీలో ప్రవేశిస్తుంది. ఈ విధంగా ఆ నిశ్శబ్దతలోనికి రావడం మరల ప్రాపంచిక విషయాలపైకి మరలడం జరుగుతూ వుంటుంది. తరువాతి దశలో ఈ నిశ్శబ్దం నిరంతరంగా వుంటుంది. అదే తురీయ స్థితి.

సౌకర్యంగా కూర్చొన్న తరువాత నీవు ఒక పది నిమిషాలు దీర్ఘమైన శ్వాసలు తీసుకొంటూ వుండు. నీకు వీలైనంత గాలినిలోనికి పీల్చి (పూరకం) మరల గాలిని వదిలే ముందు వున్న(కుంభకం) స్థితిని గమనించు (దీనినే అంతర్ కుంభకం అంటారు). తరువాత గాలిని వదలి (రేచకం) మరల గాలిని పీల్చే ముందు స్థితిని (దీనినే బహిర్ కుంభకం అంటారు) గమనించు. ఈ విధంగా పది నిమిషాలు చెయ్యి. కొంతసేపటికి మనసు ప్రశాంతంగా ఆలోచనలు లేని స్థితికి వస్తుంది. అలానే పైన చెప్పిన విధంగా పూరక, రేచక, కుంభకాలను చేస్తూ, వీలైనంతసేపు నీలో ఏర్పడిన ఆ ప్రశాంతతను గమనిస్తూ వుండు. ఒక్కసారిగా నీలో నిశ్శబ్దత ఆవరిస్తుంది. ఈ స్థితిలోనే ప్రాణ శక్తి సుషుమ్నలో ప్రవేశిస్తుంది. అప్పుడు మనసు సుషుమ్నలో లయమై తాత్కాలికంగా ఎటువంటి కదలికలు లేని స్థితికి వస్తుంది. దీన్నే 'సవికల్ప సమాధి' అంటారు(దీనిలో చూచేది, చూడబడేది రెండూ ఇంకా వుంటాయి). ఈ విధంగా ఏకాగ్రత, నిశ్శబ్దత నీలో ప్రశస్తమౌతాయి. ఇది నీకు లభించే మొదటి ప్రోత్సాహం!

ఈ ఏకాగ్రతలో నీ పాత్ర చాల ముఖ్యం! దీనినే గమనిస్తూ ధ్యానించు. పూరకానికి, రేచకానికి మరల రేచకానికి, పూరకానికి మధ్య గల స్థితిని గమనిస్తూ ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల విగ్రహ పూజకు తావు ఉండదు. స్వేచ్ఛగా, క్రమబద్ధంగా చేస్తూవుండు. ఈ విధానం నీకు ఆరోగ్యాన్ని, కోరికలను నియంత్రించే శక్తిని, నాడి శుద్ధిని కలుగచేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ అన్ని శరీర భాగాలకు బాగా జరుగుతుంది. (ఈ ప్రక్రియ ఇస్నోఫీలియా, చక్కర వ్యాధికి, గుండె జబ్బులకు మంచి ఉపశమనం). దైవానికి సంబంధించిన ఎరుకను

నీవు ఇప్పటివరకు అనుభవించి వుండవు. భగవంతుడు సర్వ శక్తిమంతుడు, సర్వాంతర్యామి, సర్వజ్ఞుడు; శుద్ధ చైతన్యవంతుడు! ఆది అంతములు లేని వాడు! అపరిమితమైన స్థితి! శుద్ధమైన ఎరుకతో సర్వత్ర వ్యాపించి వున్నాడు! ఇవి భగవంతుని విశేష గుణాలు.

ప్రాణాయామం గురించి: పైన చెప్పిన విధంగా పూరక, రేచక కుంభకాలను చేస్తూ, మెల్లగా కుంభక (గాలిని బిగపట్టడం)సమయాన్ని పెంచుతూ పోవాలి. ఒక నాసిక రంధ్రం నుంచి గాలిని పీల్చి వీలైనంత సేపు కుంభించి ఇంకొక నాసిక రంధ్రం నుంచి వదలాలి. ఈ విధమైన కుంభకం ద్వారా నాడులన్నిటిని శుభ్రపరచి, విశ్వ శక్తి, నీలోనికి ఆహ్వానించడానికి తయారై వుండాలి. ఈ నిరంతర సాధన వల్ల ప్రాణ శక్తి నాభి ప్రాంతానికి తరువాత ఇంకా దిగువకు వెళ్ళుతుంది. గుద కండరాలు సంకోచం చెంది అపాన వాయువు బయటికి పోకుండా అవుతాయి. ఈ వాయువులకు బయటకు వెళ్ళే మార్గం లేక వీటి మధ్య పీడనం జరిగి ఉష్ణం జనిస్తుంది. ఈ ఉష్ణం మూలాధారంలో నిక్షిప్తమై వున్న కుండలిని శక్తిని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఈ శక్తి ఉత్తేజితమై సుషుమ్న నాడి ద్వారా ఆరు చక్రాలను చైతన్యం చేస్తూ సహస్రారం (తల ఉపరితలం)ద్వారా శివ శక్తిలో లయమౌతుంది. ఈ విధంగా మూలాధార, సహస్రారాలు కలుస్తాయి. అప్పుడు కుండలిని శక్తి మరియు జీవ శక్తి, విశ్వ శక్తిలో లయమై నీలో శూన్యత ఉద్భవిస్తుంది. అదే నిశ్చలమైన నిరాకారం!

కుండలిని శక్తి ఎప్పుడైతే చక్రాలను ఉత్తేజపరుస్తుందో అప్పుడు ఊర్ధ్వ ముఖ ప్రయాణానికి రాజమార్గమేర్పరుచుకుంటుంది. ఈ స్థితిలో మనసు సుషుమ్నలో లయమౌతుంది. మనసు యొక్క స్థిరత్వం,

కుంభక స్థితిలో ప్రాణ శక్తి యొక్క స్థిరత్వం పై ఆధారపడి వుంటుంది. అందుకే క్రమ బద్ధమైన శ్వాస (Rhythmic breathing) ఎంతో అవసరం. దీని ముఖ్య ఉద్దేశం సుషుమ్నలోనికి మార్గాన్ని సుగమం చేసుకొని సమాధి స్థితి పొంది సమభావ స్థితిలోనికి ప్రవేశించడమే! ఇదే ఏకత్వ స్థితి! అదే సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ! ఇప్పుడు వ్యక్తిగత ప్రాణ శక్తి, మనసు కలిసి సమష్టి ప్రాణ శక్తిని పొందుతుంది. ఇదే 'తత్వమసి', అహం బ్రహ్మాస్మి'! ఈ లక్ష్యాన్ని అందుకోవడమే నీ జీవిత పరమార్థం! కాబట్టే ప్రాణాయామం అష్టాంగ యోగాల్లో చాల ప్రముఖమైనది.

కాబట్టే ప్రాణాయామం అష్టాంగ యోగాల్లో చాల ప్రముఖమైనది.

కాబట్టే ప్రాణ శక్తి అలవోకగా సుషుమ్నలో అంతర్ముఖంగా వున్నప్పుడు ప్రాణ శక్తి అలవోకగా సుషుమ్నలో ప్రవేశించడం, వాటి కదలికలు నీవు స్పష్టంగా గమనించగలుగుతావు. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను సునిశితంగా పరిశీలించాలి. అందుకే నేను పదే పదే చెప్పేది, నీ భాగస్వామ్యం (అంటే నీ గమనిక – మనసులోని ఆలోచనా సరళిని గమనిస్తూ వుండడమన్న మాట) ఈ ప్రక్రియలో ఎంతో అవసరం!

ప్రాణాయామ ప్రక్రియలో భక్తితో కూడిన నిశ్శబ్దతతో మనసును మనసుతో గమనిస్తూ వుంటే, కుండలిని శక్తి అత్యంత శక్తిమంతంగా మేల్కొని ఆజ్ఞా చక్రం వద్ద ప్రకాశవంతమైన కాంతితో సుషుమ్న నాడి ద్వారా ప్రయాణిస్తూ ఆరు చక్రాలలో తీక్షణంగా ప్రవహించి బ్రహ్మ రంధ్రం ద్వారా శివ శక్తిలో(అంటే సర్వ వ్యాపకం గా వున్న శుద్ధ చైతన్యంతో అంటే సమష్టి శక్తితో) లయమౌతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఆరు చక్రాలు ఒకేసారి ఉత్తేజితమవడం కూడా జరగవచ్చు. కుండలిని శక్తి నాభిని తాకినప్పుడు అక్కడ విపరీతమైన నొప్పి జనిస్తుంది. అది క్రియ కుండలిని నీలో వృద్ధి చెందుతున్న సంకేతమే కాబట్టి

భయపడవలసిన పని లేదు. ఇది నీకు ప్రోత్సాహమే కానీ పరీక్షకాదు.! ఖచ్చితంగా ఇదే నాకు జరిగింది. ఈ సమయంలో మరణం సంభవిస్తుందేమో అనిపిస్తుంది. భగవంతునికి సంపూర్ణ శరణాగతితో వుండాలి. కొంతమంది ఈ స్థితిలో ధ్యానాన్ని వదిలేస్తారు. దీంతో వారికి వచ్చిన మహదవకాశాన్ని పోగొట్టుకున్నట్లే. నీవు సంపూర్ణ శరణాగతుడవై వుంటే అన్నీ 'ఆయనే' చూసుకొంటాడు. అన్ని నాడులు శుద్ధమైన తరువాత ఆరు చక్రాలు ఉత్తేజ పరచబడి నాడి నుండి నాడికి, చక్రంనుండి చక్రానికి, కుండలిని శక్తి ఒక క్రమ పద్ధతిలో ప్రవేశించినప్పుడు ఎటువంటి నొప్పి కలుగదు.

ఏ పద్ధతికైనా ప్రధాన ఉద్దేశం సమాధి స్థితికి చేరడమే! ప్రాణ శక్తిని, ఇడ, పింగళ నాడుల నుండి సుషుమ్న ద్వారా సమష్టి ప్రాణశక్తిలోనికి లయింపచేసి సాక్షీభూతంగా వుండు. ఈ స్థితిలో నాడులన్ని చల్లబడి శక్తిహీనంగా తయారవుతాయి. మనసును మనసుతో గమనిస్తూ వుండు. మనసు నిశ్చలం అవుతుంది. ప్రాణ శక్తి కూడా కదలిక లేకుండా పోతుంది. ఇదే సమ భావ స్థితి! అచల స్థితి! మళ్ళీ కొంతసేపటికి కదలికలు మొదలౌతాయి – తద్వారా సృష్టి మొదలైనట్లే (అంటే మళ్ళీ నేను, నాది, ప్రపంచం, కోరికలు మొదలౌతాయి). అజ్ఞానం ప్రవేశిస్తుంది. 'నేను' అనే భావన మొదలౌతుంది. నీ ప్రాణశక్తి, సమష్టి ప్రాణశక్తిలో స్థిరపడే వరకు ఆరంభ దశలో ఇలాంటి అనుభవమే వుంటుంది.

గీతలో 'లోకం నన్ను పూజించడానికి, అర్చించడానికి రెండు రూపాలున్నాయి' అని శ్రీ కృష్ణుడు అర్జునునితో అంటాడు. ఒకటి 'ఆకార'; సాధారణ భక్తులు పూజించడానికి (మనసును

నియంత్రించలేని వారు). రెండవది 'నిరాకార' (అవ్యక్తం, సర్వవ్యాపితం, ఆది అంతములు లేని ఏక రూపం). సాధారణ ఇంద్రియాలతో స్పృశించ లేనిది. జనన మరణములు లేని స్థితిని చేరుకోవడానికి పూజించతగినది. ప్రియమయిన నా సహోదరుడా! ఈ శాశ్వత స్థితి కోసం ప్రయత్నించు! ఇదే "అద్భుతమైన ఉనికి"!

క్లుప్తంగా మొదటి మెట్టు: సుఖాసనంలో కూర్చో. పది నిమిషాల పాటు దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకో. ప్రాణాయామం తనంతట తానుగా ఆగుతుంది. మనసును నీవు గమనిస్తూ వుండు. నిశ్శబ్ద స్థితికి వస్తావు. శూన్యత ఏర్పడుతుంది. మళ్ళీ మనసు ఒక విషయం నుంచి ఇంకొక విషయం పైకి మళ్ళుతుంది. దాన్ని గమనించు. మళ్ళీ శూన్య స్థితికి, కదలికలు లేని స్థితికి వస్తుంది. ఇలా చాలాసార్లు ప్రారంభ దశలో వుంటుంది.

రెండవ మెట్టు

భగవంతునితో సంబంధం (లింక్ మైండ్) ఏర్పరచుకొనుట:

ఉన్నత సాధకులు భగవంతుని ఉనికిని అనుభవించాలని తాపత్రయ పడుతూ వుంటారు. ఇంద్రియాలతో అందుకోలేని ఈ శుద్ధ చైతన్యం, నీలోను, నాలోనూ అంతటా వ్యాపించి వుంది. ఈ విశ్వం మొత్తం దీనిచే నియంత్రించ బడుతూ వుంది. నీలోని శ్వాస, శారీరక పెరుగుదల, నక్షత్రాలు, గ్రహాలు మొత్తం పవిత్ర లయ చే (Holy Rhythm) నియంత్రించ బడుతున్నాయి. భగవంతునితో మనకు వున్న సంబంధాన్ని మరచి పోవడం వల్ల మనకు తెలియడం లేదు. సాధారణ ప్రజల్లో ఈ సంబంధం పదో వంతు మాత్రమే వుంటుంది. మరి కొంతమందిలో పూర్తిగా తొలగిపోయి వుంటుంది. ఇప్పుడు నీ

కర్తవ్యం తిరిగి ఈ సంబంధాన్ని పెంపొందించుకోవడమే! నీ సాధనతో ఇది ఖచ్చితంగా సాధ్యం!

నేను దీన్ని నీకు అర్థం అయ్యేలా చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తాను. చాలామంది భగవంతుణ్ణి, దేవదూతల్ని విమర్శిస్తూ వుంటారు. భగవంతుడు మన జీవితాలతో ఆటలాడుతున్నాడని అంటూ వుంటారు. మన కష్టాలను చూస్తూ కూడా కనికరించడం లేదని అంటారు. నేను చెప్పేదేమంటే భగవంతుడు నీ కర్మలకు సాక్షీభూతుడు మాత్రమే! నీ తత్సంబంధమైన కర్మలవల్ల నిన్ను నీవే శిక్షించుకొంటావు లేదా ఉద్ధరించుకొంటావు. నేను ఇప్పుడు రెండు రకాల వ్యతిరేక అభిప్రాయాలు చెప్తున్నానని అనుకోవచ్చు. ఒక వైపేమో భగవంతుడే అన్నీ చేస్తున్నాడంటూ ఇంకో వైపు సాక్షీభూతుడు అంటున్నాను అని కదా! రెండూ సత్యాలే! 'అతను' సాక్షీభూతుడుగా ఉంటూనే అన్నీ చేస్తున్నాడు (సందర్భాన్ని బట్టి). ఈ పవిత్ర లయ ఏర్పడక ముందు 'అతడు' సాక్షీభూతుడే! అతనిలో తనంతట తనలో ఎరుక ఏర్పడినప్పుడు ఈ పవిత్ర లయ సంభవించింది. దీనిలో వివిధ తరంగ శక్తులు (frequencies) ఏర్పడ్డాయి. వీటిలోని భేదం వల్ల ఆ శక్త్యానుసారం ప్రాణ శరీరాలు ఏర్పడ్డాయి. నీ కర్మల వల్లే నీకు తగ్గ తరంగ శక్తి(frequency) నీకు ఏర్పడుతుంది. అనేక తరంగ శక్తులు ఆ పవిత్రాలయంలో విశ్వమంతా ఏర్పడ్డాయి. నీ జ్ఞాన శక్తి తరంగముల స్థితిని విశ్వంలో ఏర్పడ్డ తరంగ శక్తులు నియంత్రించుతాయి అన్నమాట. ఇప్పుడు అర్థమయ్యింది కదూ, సాక్షీభూతుడంటే ఏంటి – తానే ఏ స్థితిలో నియంత్రిస్తాడో; ఆత్మ జ్ఞానం ద్వారా నీ శక్తి తరంగాలు ఏ స్థితిలో వున్నాయి – ఏ స్థితిలో నీవు నియంత్రించబడతావో

తెలుస్తుంది. జ్ఞానం వల్లనే సత్యాన్ని తెలుసుకొన్న ఆత్మలకు ఈ తరంగ శక్తి పూర్తిగా వ్యాపించి పవిత్ర లయలో లయమై (synchro-nize) భవ బంధాలనుండి పూర్తిగా విముక్తులై నిరంతరం వుంటారు. భగవంతునితో సంబంధం ఏర్పరచుకొంటారు కనుక ఇది మరణం లేని స్థితి! ఇదే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం! దీన్నే ఎంతో మంది ఋషులు మన ముందే నిరూపించారు కూడా!

ప్రేమస్వరూపులారా! భగవంతుడు మనకు మంచి, చెడు రెండూ ఇచ్చాడు. వీటితో పాటు విచక్షణ జ్ఞానాన్ని కూడా ఇచ్చాడు (descriminative power). ఇందులో 'ఆయనకు' ఏ విధమైన స్వార్థం లేదు. నిన్ను ఇంత కరుణిస్తూ, ఈ విచక్షణ జ్ఞానం ద్వారా మంచి, చెడులను కూడా తానే గుర్తింప చేస్తున్నాడు. బాగా గమనించు! నీకే అర్థం అవుతుంది! నీవు సత్కార్యాలను చేస్తూ వుంటే భగవదర్పణం స్వతస్సిద్ధంగా ఏర్పడి నీలో శాంతిని నిశ్శబ్దతను ప్రవేశింప చేస్తున్నాడు. ఈ ప్రయాణంలో ఈ రెండు చాల ముఖ్యం. అప్పుడే భగవంతుని ఉనికిని స్పృశించగలవు. సత్కార్యాలను ఎప్పుడైతే అంతర్ముఖంగా అంగీకరిస్తూ వస్తావో భగవత్సంబంధం (link mind) సంపూర్ణంగా ఏర్పడుతుంది. అప్పటి నుంచి నీలో శాంతి, అద్భుతమైన నిశ్శబ్దం ఆవరించి నిరంతరం కాలానికి అతీతంగా వుంటావు. ఈ స్థితి అత్యద్భుతంగా వుంటుంది. ఈ నిశ్శబ్ద స్థితిని గమనిస్తూ వుంటే మనసు లేని నిశ్చల స్థితికి చేరుకొంటావు. సత్యం నీలో ప్రస్ఫుటమై సమస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీనినే తురీయము అంటాము.

ఈ విధమైన సాధన చేస్తూ వుంటే నీవెవరో అర్థం అవుతుంది. దీన్ని మరచినప్పుడు స్వార్థం నీ మనసును భంగపరచి మళ్ళీ పరి పరి

విధాలుగా తిరుగాడుతుంది. ఒక్క నిమిషం కూడా కుదురుగా ఉండదు నీలోని ఎరుక. ఈ ఆలోచన తరంగాల వల్ల కలుషితమౌతుంది. ఈ విధమైన స్థితి వల్లే నీవు భగవంతుని నుండి వేరుగా ఉంటావు. అసలు నిజతత్వాన్ని అర్థం చేసుకోలేవు. ఇంద్రియాలచే బంధింపబడి ఉంటావు. జనన మరణాలను నిరంతరం అనుభవిస్తూ వుంటావు. అంటే నిన్ను నీవే శిక్షించుకొంటున్నట్లే కదా!

భగవంతునితో సంబంధం (link mind) గురించి నేను చెప్పేది బాగా అర్థం చేసుకో! నీవు సమస్థితిలో వుండాలంటే భగవంతునితో సంబంధం ఏర్పరచుకొని తీరాలి. నీలోని అంతర్వాణి చెప్పేదాన్ని అర్థం చేసుకొంటూ శాస్త్ర సారాన్ని గ్రహించి క్రమశిక్షణతో వుండు. ఎప్పుడూ సత్కార్యాలను చేస్తూ, సత్యాన్నే పలుకుతూ మంచి జీవితాన్ని గడుపు. శాశ్వత, అశాశ్వతాల గురించిన స్పష్టమైన అవగాహన నిరంతరం కలిగి వుండు. కలుషితమైన మనసు ఈ విషయాలను అర్థం చేసుకొనలేదు. క్రమశిక్షణతో వుంటూ అంతర్ముఖమై వుంటే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. పై చెప్పినటువంటి సద్గుణాలను అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల, నీవు మొదట శాంతంగా ఉంటావు. ఆ శాంతంలోనే స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. అదే భగవంతునితో అనుసంధానం(link mind).

శాంతి, నిశ్శబ్దత గురించి ఇంకొంచం అవగాహన కల్పిస్తాను. బయటికి ఏమీ మాట్లాడకుండా, ఏమీ చెయ్యకుండా కూర్చోవడం నిశ్శబ్దాన్ని సూచించినా అది అసలైన నిశ్శబ్దత కాదు. నీ మనసులో ఆలోచనలు, కర్మలకు సంబంధించిన గుణాలు, అంతరంగంగా ఇంకా నడుస్తున్న మాటలు (internal dialogues) కొనసాగుతూనే

వుంటాయి కదా! కాబట్టి మాట్లాడకుండా వుండడం నిశ్శబ్దాన్ని సూచించదు. ఈ విధమైన స్థితిలో శాంతి ఉండదు. ఎప్పుడైతే మనసు సుషుమ్నలో లయమౌతుందో ఇంద్రియాలన్నీ అందులో లయమైపోతాయో అప్పుడే యథార్థమైన శాంతి, నిశ్శబ్దత ఏర్పడతాయి. ఇది ఒక పద్ధతి ప్రకారం ఏర్పరచుకొన్న నిశ్శబ్ద స్థితి. కాబట్టి బాహ్యంగా మౌనంగా వుంటూ ధ్యాన సాధన చేస్తూ వుంటే కూడా ఈ నిశ్శబ్ద స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇదే చైతన్యవంతమైన శూన్య స్థితి (active void)! ఈ స్థితిలోకి నీవు వచ్చిన తరువాత అన్నింటిని చూస్తూ వున్నా కూడా గమనించలేవు. ఎందుకంటే మనసు లేని స్థితిలో వుంటావు కాబట్టి! ఎప్పుడైతే మనసు చూడలేని స్థితిలో వున్నదో, చూస్తున్న వాటి విలువ గురించి గాని, వాటి ఉపయోగం గురించి గాని నీకు సంబంధం ఉండదు. నీవు ఇంద్రియాలతో వాటిని స్పృశించడం లేదు. ఒక శుభ్రమైన అద్దం ప్రతి బింబాన్ని ఎలా స్పష్టంగా చూపిస్తుందో, అలా సత్యం నీలో స్పష్టంగా నిరంతరం ప్రశస్తమై వుంటుంది. ఈ స్థితిలో నీ మనసు పవిత్రంగా వుంటూ ఈ సమస్త విశ్వాన్ని పరిపాలిస్తున్న స్థితిని ఆస్వాదిస్తూ ఉంటావు. అదే నీ జీవిత ధ్యేయం!

మూడవ మెట్టు

నాడులను, చక్రాలను శుద్ధ పరచడం, సుషుమ్న నాడిలో ప్రాణ క్రియ, క్రియా కుండలిని శక్తి యొక్క కదలికలను నియంత్రించడం:

నీవు సాధారణ వ్యక్తిగా వుండిపోవడమా లేక సమ స్థితిని అంటే నీ స్వస్వరూపాన్ని అందుకోవడమా మొదట నిర్ణయించుకోవాలి. ఇదే మరణం లేని మార్గం! శ్రేష్ఠమైన మార్గం! రెండవ దారి లేదు. నీ నిర్ణయం పైనే నీ ప్రయాణం ఆధారపడి వుంటుంది. సరైన నిర్ణయం

తీసికొన్నప్పుడు నీ మనసు శుద్ధంగాను, ప్రశాంతంగాను, చెడ్డ ఆలోచనలు లేకుండాను వుంటుంది. అలా కానప్పుడు సాధారణ వ్యక్తిగా కోరికలతో సంతుష్టి లేకుండా జీవనం సాగించవలసి వుంటుంది. అహంకారం పోటీ తత్వంలో పడిపోతుంది. ఈ శరీరం వృద్ధాప్యంలో రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలతో సతమతమౌతుంది. ఒకవేళ వైద్యులతో సరి చేసుకొన్నా మరణం తప్పించుకోలేవు. అప్పుడు ఆత్మ శరీరాన్ని వీడుతుంది. అప్పుడు భగవంతుని అందుకోవాలన్నా వీలు కాదు. మరణం తరువాత సంశయంలో పడి తరువాత ప్రయాణం పై భయం ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిమితమైన స్థితిలో ఆత్మ శరీరాన్ని వీడిన తరువాత సూక్ష్మ దేహం (astral body) కర్మానుసారం తనకు సంక్రమించిన తరంగ శక్తికి (frequency) (సంపాదించుకొన్న శక్తి) తగిన ప్రపంచంలో ప్రవేశించి అక్కడ కూడా ఇదే విధమైన భావాలతో, కోరికలతో, జీవనం కొనసాగిస్తుంది. తరువాత ఈ ప్రపంచానికి తిరిగి వచ్చి తన తరంగ శక్త్యనుసారం తగిన తల్లి గర్భంలో ప్రవేశించి కర్మానుసారం జీవనాన్ని కొనసాగిస్తుంది. ఇప్పుడు నీకు సాధారణ జీవనం, ఉన్నత జీవనాల మధ్య వ్యత్యాసం అర్థం అయ్యిందా? సాధారణ వ్యక్తులలో దురభిప్రాయాలు, చెడ్డ ఆలోచనలు – వీటి వల్ల సూక్ష్మ శరీరం ఆ భావాలను అనుభవిస్తుంది. శాంత స్థితి పవిత్రమైన భావనలతోను, మంచి వ్యక్తులలో వుంటుంది.

రెండవ మెట్టులో చెప్పిన స్థితికి చేరుకొన్నాక, అంటే భగవంతునితో అనుసంధానం ఏర్పడ్డ తరువాత నీలో పవిత్ర లయ కోసం వేచి వుండాలి. కోరికలను, ఆలోచనలను నియంత్రిస్తూ వుండాలి. కాని అవి వచ్చి పోతూ వుంటాయి. నీ ఎరుక, ఆలోచనలతో

కలుషిత మవ్వకుండా చూసుకోవాలి. లేకపోతే విశ్వశక్తి (అంటే అదొక మాయా శక్తి) నీలో సులభంగా ప్రవేశించదు. నీవెప్పుడైతే అంతర్ముఖమై ఈ కలతలను ఆపుతావో అప్పుడే నీలోని ఎరుక, శాంత స్థితిలోనికి ప్రవేశించి, శూన్యస్థితిని, అనంతస్థితి యొక్క నిగూఢ తత్వాన్ని అర్థం చేసుకొంటావు. నీవే శక్తివి! అభ్యాసం చేత నీలోని ఆలోచనలు, కోరికలు, నియంత్రించబడి, నీ మనసు ఒక శాంత స్థితిని పొందుతుంది. మాటలాడడానికి, ఇంద్రియాలచే చేయబడే కర్మలకు, కొత్త కణాలను పునరుజ్జీవింప చెయ్యడానికి వినియోగింపబడే శక్తి ఆదా అవుతుంది. మరి ఈ ఆదా చెయ్యబడిన శక్తి, కదలికలు లేని నిశ్శబ్ద స్థితిలో శరీరంలో పీడనం (pressure) కలిగించి శరీర భాగాలలో కొన్ని చోట్ల నొప్పులుగా అనిపించి అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇవన్నీ నిన్ను ధ్యానం చెయ్యనీయకుండా చెయ్యొచ్చు. ఇలాంటి స్థితిలో కూడా ధ్యానాన్ని వదలవద్దు. అలా వదిలితే అంది వచ్చిన అవకాశాన్ని పోగొట్టుకొన్నట్లే!

ప్రారంభ దశలో ఇలా ఆదా అయిన శక్తి అవకాశం వున్న చోటకు ప్రయాణించడానికి ప్రయత్నించడం వల్ల ఈ అసౌకర్యం కలుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ అంతా మన మంచి కోసమే! నాడులను శుద్ధ పరిచే ప్రక్రియలో భాగమే! అర్థం కాక ప్రయాణాన్ని మధ్యలో ఆపేవారికోసం, ఈ ప్రయాణంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను ముందుగానే చెప్పాను. కాబట్టి ప్రయాణాన్ని ఆపవద్దు. ఈ ఆదా చెయ్యబడిన శక్తి, కుండలిని శక్తిని ఊర్ధ్వముఖం చెయ్యడానికి సహకరించి నాడులను, చక్రాలను శుద్ధ పరచడంలోతోడ్పడుతుంది. ఐహిక సంబంధమైన బాధలను తప్పించుకోవడానికి ఈ తాత్కాలిక అసౌకర్యాన్ని భరించాలి. మంచి

ఆహారాన్ని తీసుకొంటూ పెంపొందించిన అంతర్గత శక్తిని ఒక మంచి ఆశయానికి వినియోగిస్తున్నావు. ఈ శక్తిని సరైన పద్ధతిలో వాడుకోకపోతే అది కొవ్వుగా మారి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందుకే నా సలహా ధ్యానం చెయ్యమని! తరువాత ఈ పవిత్ర ఉద్దేశం నీకే అర్థం అవుతుంది.

నీలో వున్న శక్తి యొక్క నిగూఢత, దాని వినియోగం:

1. సాధారణంగా శరీరంలోని ప్రాణ శక్తిని వారి వృత్తుల కొరకు వినియోగిస్తూ సాధారణ జీవనం కొనసాగిస్తారు. ఇది చాలా మంది చేసే పని.

2. ఇదే శక్తిని నీలో జ్ఞానోదయానికి ఉపయోగించొచ్చు. నేను, నా గురువుగారు కుటుంబ జీవనాన్ని కొనసాగిస్తూనే ఈ పవిత్ర ఉద్దేశానికి సమయాన్ని కేటాయించాము. ఇది అందరు గమనించ దగ్గ విషయం. బద్ధకం వదులు! సమయాన్ని వృథా చెయ్యొద్దు. ధ్యానానికి సమయాన్ని కేటాయించి అంతర్ముఖ ప్రయాణం కొనసాగించి సరి అయిన జీవనం చెయ్యటానికి నీలోని శక్తిని ఉపయోగించు.

3. శరీరంలో నిద్రాణమైన శక్తి, వినియోగం కానప్పుడు కొవ్వు గా మారి సాధారణ జీవనం కూడా కష్టతరమౌతుంది. ఈ జన్మలో వచ్చిన మహత్తర అవకాశాన్ని దుర్వినియోగం చెయ్యొద్దు.

కాబట్టి ఇదే శక్తిని ధ్యానం ద్వారా సద్వినియోగం చేసి కుండలిని శక్తిని ఉత్తేజపరచి ఊర్ధ్వ ముఖ ప్రయాణం కావించి నీ నిజ తత్వాన్ని తెలుసుకొనే మార్గం సుగమం చేసుకో. ఈ ప్రయాణంలో నీ నాడీ వ్యవస్థ, షట్చక్రాలు శుద్ధపరచ బడతాయి. ఈ నరాల వ్యవస్థ

షట్చక్రాలతో (మానసిక కేంద్రాలు) అనుసంధానమై వుంటాయి. ఈ కేంద్రాలలో ఎంతో శక్తి దాగి వుంటుంది. మొత్తం ఈ శక్తి కేంద్రాలు ఏడు వుంటాయి. అందులో వెన్నెముక వెంబడి ఆరు చక్రాలు వుంటాయి. యోగ ప్రక్రియలో శక్తి ఈ కేంద్రాలలో ఒత్తిడి(pressure) కలిగించి ఉత్తేజ పరచి అందులో నిద్రాణంలో వున్న శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. తద్వారా ఈ చక్రాలు ప్రభావితమై శక్తి ఊర్ధ్వ ముఖంగా ప్రయాణిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో ఉత్తేజితం అయ్యే మొదటి చక్రం మూలాధార చక్రం. ఇది మర్మాంగానికి కింద, గుద స్థానం పైన వుంటుంది.

మనం తీసుకొనే ఆహారం ద్వారా వచ్చిన శక్తి రూపాంతరం చెంది, ప్రాణశక్తి గా మారి లైంగిక సంపర్క సమయంలో వీర్య రూపంలో బయటకు వస్తుంది. కొంత శక్తి శారీరక అవసరాల కోసం వినియోగమౌతుంది. మూలాధారం వద్ద విడుదల అయ్యే శక్తి అద్భుతంగాను ఊహించని విధంగాను వుంటుంది. ఈ శక్తి ప్రథమ శక్తి! కుండలిని శక్తి! దీన్నే 'భుజంగిని' అంటారు.

ఈ విధంగా లైంగిక సంపర్క సమయంలో నీలోని జీవ శక్తి వీర్య రూపంలో బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. మళ్ళీ నీవు సాధారణ వ్యక్తిగా మారతావు. నేను చెప్పేది ఏంటంటే ఈ జీవ శక్తిని నీవు ఉన్నత స్థితిని అందుకోవడానికి ఉపయోగించవలసి వుంటుంది కాబట్టి జీవ శక్తిని చాల జాగ్రత్తగా ఆదా చెయ్యవలసి వుంటుంది. (లైంగిక సమయంలో కూడా ఆజ్ఞా చక్రం పై మనసు నిలిపి జీవ శక్తిని సుషుమ్న నాడి ద్వారా ఊర్ధ్వముఖం చేసి సహస్రారం ద్వారా విశ్వ శక్తిలో లయం చెయ్యొచ్చు). ఆరంభ దశలో ఒక్క ఉదుటున కదలికలు లేని స్థితికి

చేరుతూ వుంటుంది. తరువాత సర్వ సాధారణం అవుతుంది. ఇది చాల సార్లు జరిగిన తరువాత ప్రాణ శక్తి శాశ్వతంగా సహస్రారంలో సంక్షిప్తమై సమ స్థితిలో, సమాధి స్థితిలో వుంటుంది. ఈ సంక్షిప్తమైన శక్తి అంచలంచెలుగా విశ్వ శక్తిలోనికి కదులుతుంది. నేను అనే అహం నశించి పోతుంది. ఇదే సృష్టికి అంతం!

లైంగిక సంపర్కంలో కూడా చాల పరిమితమైన పద్ధతిలో పాల్గొనాలి. లేకుంటే నాడీ వ్యవస్థ శుద్ధి, షట్చక్రాల శుద్ధి త్వరగా జరగదు. ఒకసారి సోక్రటీస్ అనే ఒక గొప్ప తార్కికుడు తన శిష్యులకు మూడు సంవత్సరాలకు ఒక సారి లైంగిక సంపర్కంలో పాల్గొనమని చెప్పాడు. కానీ శిష్యుల కోరిక మేరకు దాన్ని సంవత్సరానికి ఒక సారిగా మార్చాడు. కానీ వాళ్లు ఇంకా తగ్గించమనగా, 3 నెలలకు ఒక సారి పాల్గొనమని చెప్పాడు. అదికూడా శిష్యులు వినకపోయే సరికి, విసిగిపోయి మీ ఇంట్లోనే శ్మశానాన్ని నిర్మించుకొని మీకు ఇష్టం వచ్చినన్ని సార్లు పాల్గొనమని చెప్పుతాడు. దీన్ని బట్టి లైంగిక శక్తి యొక్క ఉపయోగం అర్థం చేసుకో!

ఈ జీవ శక్తి కలిగించే ఉన్నత శక్తి గురించి చెప్తూ దారి మళ్ళాను. ఈ జీవ శక్తి మూలాధారం ద్వారా ఊర్ధ్వ ముఖమైనప్పుడు అన్ని చక్రాల వద్ద ఉష్ణం జనిస్తుంది. అప్పుడు ఈ చక్రాల వద్ద సంక్షిప్తమై వున్న శక్తి విడుదల అవుతుంది. ఇది చాల శక్తిమంతమైనది. ఇది ఎంతో వేగంగా ప్రయాణించి సహస్రారాన్ని చేరుకొంటుంది. మూలాధార చక్రం నుండి ఈ శక్తి మణిపూర చక్రాన్ని (నాభి ప్రాంతం) తాకినప్పుడు విపరీతమయిన నొప్పి జనిస్తుంది. ఇది నేను 1976లో అనుభవించాను. ఈ సమయంలో నీవు సంపూర్ణ శరణాగతుడవై వుండాలి. అప్పుడే ఇది

చక్కగా పైకి ప్రయాణిస్తుంది. ఆజ్ఞా చక్రం వద్ద నీకు కొన్ని కోట్ల కాంతి పుంజాలు వివిధ రంగులలో కనిపిస్తాయి. ఇది ఉహా జనితం కాదు! నీవు కనులు మూసుకొని వున్నప్పుడు నీ కను బొమ్మల మధ్య ఏర్పడే నిజమైన దృశ్యం! సంపూర్ణ శరణాగతుడవై ప్రశాంతంగా వుండు. భగవంతుని ఎంత ఆర్తితో స్తుతిస్తూ వుంటే ఈ కుండలిని శక్తి అంత సులువుగా ఊర్ధ్వ ప్రయాణం కొనసాగిస్తుంది. తరువాత ఇది పక్కలకు కూడా వ్యాపించి నీ నాడీ వ్యవస్థను నిటారుగా చేసి, సమస్త శరీరాన్ని ఉద్దీపనం చేసి ఆ విశ్వ శక్తి నీలో ప్రవేశించడానికి నీ శరీరాన్ని సన్నద్ధం చేస్తుంది. ఈ సమయంలో నీ శరీరం 'సమష్టి ప్రాణ శక్తి' (అనగా ఏదయితే ఈ సమస్త సృష్టిని పరిపాలిస్తోందో ఆ మహా కుండలిని శక్తి) అధీనంలో వుంటుంది. ఈ సమయంలో ఒక ప్రత్యేక శరణాగతితో శూన్య స్థితిలో నిరంతరం ఉంటావు. అదే తురీయ స్థితి. ఈ స్థితి నీకు కలిగినప్పుడల్లా, దేవుని కీర్తించడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఎందుకంటే అది గొప్ప అనుభూతి!

తరువాత ఈ శక్తి ఊరికే ఉండదు. ఇది శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు నాగు పాము ఎలా పాకుతుందో అలా పాకుతుంది. నీవు ఈ శక్తి కదలికలను గమనించ గలుగుతావు. ఆరంభ దశలలో కుండలిని శక్తి శరీరంలో చాల చైతన్యవంతంగా వుంటూ నీ బుగ్గలలోను, పెదవులలోనూ, తొడలలోను, పొట్టలోను, కళ్ళలోను, కాళ్ళలోను, కాలి, చేతి వేళ్ళలోను, నీ పాదాలలోనూ కదలికలను కలిగిస్తూ వుంటుంది. ఈ సమయంలో నిద్ర పట్టకపోవడం కూడా జరుగుతుంది. తగినంత ఆహారం కూడా తీసుకోలేవు. ఈ సమయంలో ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా నీవు శక్తిని సంపాదించడానికి

సన్నద్ధుడవై వుండాలి. అప్పుడు నీ స్వశక్తి విశ్వ శక్తిలో లయమౌతుంది. నీ పరిమిత జ్ఞానం అపరిమిత తత్వంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. 'మనసు లేని స్థితి' ఏర్పడుతుంది. అదే భగవంతుని తత్వం!

విశ్వ శక్తి శరీరంలో ప్రవహించడం:

భగవంతుడు శుద్ధ చైతన్య స్వరూపంతో నీలో ప్రవేశిస్తాడు. పవిత్ర చైతన్య స్వరూపం నీలో ప్రవేశించడానికి ఇదే మంచి తరుణం. సమస్త నాడీ వ్యవస్థ ఉన్నత శక్తి తరంగాలను(high frequency) స్వీకరించడానికి తయారుగా వుంటాయి. ఆ దైవ శక్తి ఒక నదిలా ప్రవహిస్తుంది. ఇది నిజం! ఇప్పుడు నీ శరీరం కదలడం ప్రారంభమౌతుంది (ఏకాగ్ర ధ్యానంలో). ఆ పవిత్ర శుద్ధ చైతన్యం నీలో ప్రవేశించడానికి ద్వారాలు తెరిచావు. అన్ని వైపులనుంచి శుద్ధ చైతన్యం నీలో ప్రవేశిస్తుంది. నిగూఢ శూన్యత్వంలో వుంటావు. ధ్యానంలో ఇవన్నీ జరగడానికి సాక్షీభూతంగా వున్న నీవు నిజంగా ఆశ్చర్య పోతావు. శరీర స్మృతి నీలో ఉండదు. నీ చుట్టు పక్కల వున్న పరిస్థితులు కూడా నీ గుర్తింపులో ఉండవు. గాలిలో తేలియాడుతున్నట్లుగ వుంటుంది. ఈ శుద్ధ ప్రక్రియ చాల ముఖ్యమైనది, ఇలా అద్వైత స్థితికి చేరిన నీవు, నీలో శక్తి యొక్క కదలికలను సంక్షిప్తం చేసుకొని నిగూఢ శాంతి, నిశ్శబ్ద స్థితికి(తురీయ స్థితిని) చేరుకొని శూన్య స్థితిలో వుంటూ నీ గురించిన ఎరుక లేకుండా పోవడమే 'నిర్వికల్ప సమాధి'. ఒక్కొక్క సారి పరినిర్వాణ స్థితికి చేరుకొంటావు. ఇక్కడ 'నేను' పూర్తిగా మాయమౌతుంది. ఇది అవ్యక్తం. ఇదే అద్భుత ఉనికి(amazing existence)!

నాలుగవ మెట్టు

శరీరంలో క్రమబద్ధమైన పవిత్రమైన కదలికలు, తద్వారా శూన్యత ఉద్భవించడం:

పై స్థితిలో వున్న నీవు చాల ఉత్సాహంతో ఆ అద్భుత లయ నీ శరీరంలో ప్రవేశించడానికి వేచి వుంటావు. నీ మనసు పూర్తిగా అంతర్ముఖమై నీలో ప్రవేశించిన విశ్వ శక్తి యొక్క కదలికలను గమనిస్తూ వుంటావు. విశ్వంలోనుంచి అత్యంత శక్తిమంతమైన కాంతి పుంజాలు తల ఉపరితలం నుంచి నీలో ప్రవేశిస్తూ వుంటాయి. గొంతు ద్వారా గుండె, నాభి, గుదము, తదుపరి రెండు కాళ్ళు, రెండు చేతులను తాకుతాయి. అలా విశ్వ శక్తి నీ శరీరం మొత్తం ప్రవహిస్తుంది. ఎక్కడైనా నీ శరీరంలోని వ్యవస్థలో అడ్డు (blocks) వుంటే, ఆ అడ్డు తొలగించడానికి విశ్వ శక్తి నీవు ఓర్చుకోగలిగినంత వరకే ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది. నిజంగా భగవంతుడు ఎంత దయామయుడో నీకు అప్పుడు అర్థం అవుతుంది. ముఖ్యంగా యోగుల పట్ల 'ఆయన' చాల దయతో వుంటాడు, ఎందుకంటే వారి సమస్త జీవితం 'ఆయన' పై ఆధారపడి వుంటుంది. అలా ఈ విశ్వ శక్తి నీకు ఎప్పుడూ ఇబ్బంది కలిగించదు. ఎంత వరకు నీవు ఓర్చుకోగలవో అంత వరకు నీలో ప్రవహింప చేస్తాడు. నేను సరిగ్గా ఇదే అనుభవించాను! అలా కాకపోతే ఊహ ద్వారా నేను ఇంతటి అనుభవ పరిజ్ఞానాన్ని మీకు అందించలేను. చాల ఉత్సాహకరమైన స్థితి! నేను ఇదివరలో ఎప్పుడూ అనుభవించని స్థితి. ఇది యథార్థంగా నా జీవితంలో జరిగింది! ఇది సత్యం!

కుండలిని శక్తి లేచినప్పుడు చెప్పలేనంత బాధ వుంటుంది. కానీ భగవంతుడు నిన్ను కాపాడుతాడు. ఇది అనుభవ పూర్వకంగా మీకు

చెప్పుతున్నాను. ఒక్కొక్క సారి కళ్ళు, నాలుక, పెదవులు, హృదయంలో చాల నొప్పి వస్తుంది. ఏమీ భయపడవద్దు. 'ఆయన' అన్ని పనుల శ్రద్ధ తీసుకొంటాడు. సంపూర్ణ శరణాగతుడవై వుండు. అప్పుడే నీవు ఆయన కనుసన్నల్లో వున్నట్లు! పూర్తి నమ్మకంతో ఉండడమే! మన చేతుల్లో **ఏమీ లేదు! మన చేతులలో ఏమీ లేదు!**

మూలాధారం వద్ద నుంచి లేచిన కుండలిని శక్తి మరియు సహస్రారం నుంచి ప్రవేశించిన విశ్వ శక్తి రెండూ భృకుటి చక్రం వద్ద సంగమిస్తాయి. ఈ సంగమంలో ఒక సమ స్థితి ఏర్పడి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. ఈ సమయంలో నీవు ముందుకు, వెనక్కు మరియు అపసవ్య దిశలో (anti clockwise) వృత్తాకారంలోను కదులుతూ ఉంటావు. ముఖ్యంగా తల భాగం ఎక్కువగా కదులుతుంటే 'ఇజ్' 'ఇజ్' 'ఇజ్' అనే శబ్దం వినిపిస్తుంది. నీ చుట్టుపక్కలవారు నిన్ను చూసి భయపడవచ్చు. నీవు ధ్యానంలో చేతులను ఒక దానిలోకి ఒకటి పెట్టి కూర్చొని వుంటావు; అవి కూడా వేగంగా విడిపోతాయి. ఈ సమయంలో గోడలకు కాస్త దూరంగా కూర్చోవాలి. ఈ సమయంలో ధ్యానం 3 గంటల నుండి 6 గంటల వరకు నిరంతరంగా చెయ్యాలి (రెండు సార్లుగా ఉదయం, సాయంత్రం). దీని వల్ల శక్తి అన్ని వైపుల నుంచి ప్రవహించే వీలుంటుంది. నీవు మృదువుగా శూన్యతలోనికి ప్రవేశిస్తావు.

నేను మీకు ముందు అధ్యాయాలలో పవిత్ర లయ అనేది ఎలా ఏర్పడిందో చెప్పాను. దీనినే మొదటి కదలిక అంటాము. ఈ లయనే విశ్వాన్ని శాసిస్తోంది. నీలో ప్రవేశించే విశ్వ శక్తి ఈ లయనుంచే ఉద్భవించింది. చాలామంది వారి శారీరక లయ ఈ పవిత్ర లయతో

అనుసంధానంగా వుండకపోవడంతోనే ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఈ పవిత్ర లయ వల్ల విశ్వ శక్తి శరీరంలోకి చాల అనువుగా ప్రవహిస్తుంది. నీ శరీరం కదులుతోందని అనుకొంటావు కాని నీ శరీరం కదలింప బడుతోందని తరువాత తేట తెల్లం అవుతుంది. ఈ స్థితిని నీవు బాగా ఆస్వాదిస్తావు. మొదట్లో ఇవి చాల ఎక్కువగా వుండి కాస్త నలతను కలిగించ వచ్చు. నీలోని ఈ పవిత్ర లయ యొక్క ఉనికి నీకు బాగా అవగాహనకు వస్తుంది. 'నేను' అనే తత్వం పూర్తిగా అంతమై అంతర్ముఖంలో ఈ లయను గమనిస్తూ ఉంటావు. చివరకు నీ శారీరక కదలిక విశ్వ కదలికలో ఐక్యం అవుతుంది.

ఇప్పుడు 'ఆయన' చేతిలో నీవు ఒక పనిముట్టువు! ఈ ప్రక్రియ చాల కాలం జరిగిన తరువాత కదలికలు ఆగి సమ స్థితికి చేరుకొంటావు. అప్పుడే నీవు శూన్యత్వంలోకి ప్రవేశిస్తావు. ఇదే పవిత్ర దైవం! ఇక్కడినుంచే సమస్త సృష్టి మొదలౌతుంది. కాలాతీతమైన స్థితి. ఇదే 'నిర్వికల్ప సమాధి'! సంపూర్ణ స్వేచ్ఛా స్థితి! జనన మరణాలకు ఆవల స్థితి! కాలభ్రమణం ఆగిపోతుంది. నీవు మూలం లేని కాంతిలో లయమై నిరంతరం అక్కడే ఉంటావు.

ఒక తల్లి తన బిడ్డను ఊయలలో ఊపేటప్పుడు ఏడుపు ఆపి ప్రశాంత నిద్రలోనికి జారుకొంటాడు. ఆమె ఊయలను క్రమబద్ధంగా ఉగించే తీరుకు బిడ్డ ప్రశాంతంగా నిద్రపోతాడు. ఆ బాలుడు ఆ నిద్రలో భగవంతుని చెంత ఉంటాడు కాని అది అతనికి తెలియదు. అదే విధంగా విశ్వ శక్తి నీలో ప్రవేశించినప్పుడు నీ శరీరం కూడా ఒక క్రమ పద్ధతిలో కదిలి సమ స్థితికి చేరుతావు. ఇలా చాల సార్లు జరిగిన తరువాత ఈ అనంతంలో కేంద్రబిందువుకు చేరుతావు (centre

point of the Universe). ఈ విశ్వానికి అన్ని స్థానాలు కేంద్ర బిందువులే! ఎందుకంటే అది అనంతం కనుక! అదే యోగుల విశ్రాంతి తీసుకొనే ప్రదేశం!

ఎప్పుడైతే మనసు లేని స్థితి ఏర్పడుతుందో, అంతా శూన్యతే! ఈ స్థితిలో ఇంద్రియాలు పని చేయవు. నీలోని ఈ గొప్ప నిశ్శబ్దత నిన్ను నడిపించే శక్తి అవుతుంది. నీవు అనంతంగా వ్యాపించి వున్న స్థితిని స్పష్టంగా తెలుసుకొంటావు. అప్పుడు స్వర్గలోకం, నరకలోకం, భూలోకం ఏదీలేదు. ఎందుచేతనంటే మనస్సు లేదు కాబట్టి. పైలోకాలన్నీ కూడా మనస్సుతో నడుస్తున్నాయి. అమనస్క భావములో ఏమీ లేవు. అంత నిశ్శబ్ద, నిశ్చలస్థితే!

ఈ మనసు లేని స్థితిలో రెండు రకాల ఎరుకలు వుంటాయి:

1. **మొదటిది విశ్వ లయలో మమేకం అవడం:** ఇక్కడ ఉన్నత ఎరుకను కలిగి ఉంటావు. దీన్ని మనసు అనలేము. మనసుకు విచక్షణ శక్తి వుంది. కాని ఉన్నత స్థితిలో సాక్షీ భూతంగా ఉంటావు. ఈ స్థితిలో నీవు చూస్తావు కానీ గమనించవు. ఇది స్పృహ కాదు, స్పృహ లేని స్థితి కాదు. ఈ రెండింటి కన్నా ఉన్నతమైనది! సాక్షీభూత స్థితి! కాని 'నేను' అనే తత్వం కొంత వుంటుంది (supreme knowledge).

2. **ఇక రెండవ స్థితి, ఏక స్థితిలో లయమవడం:** ఇక్కడ ఎరుక అనేది ఉండదు. ఇదే అసలైన శుద్ధ చైతన్యం! అనంత స్థితి! ఈ స్థితిలోకి ప్రవేశించడం మళ్ళీ రావడం చాల సార్లు జరుగుతుంది. 'మనసు లేని స్థితి' సృష్టికి ఆధారం కాదు. ఎప్పుడైతే ఎరుక కలుగుతుందో సృష్టి మొదలౌతుంది. అప్పుడు ద్వైత స్థితిలోకి జారి పరిమితమైన

ఎరుకతో సుఖ దుఃఖాలను జనన మరణాలను నిరంతరంగా అనుభవిస్తూ ఉండవలసి వుంటుంది.

అయిదవ మెట్టు

పవిత్రమైన అద్భుత శూన్యత (Holy silence and Peace) ఉద్భవించడం:

కుండలిని క్రియ బాగా జరిగిన తరువాత నీ మనసు నిశ్చల స్థితికి చేరుతుంది. నాడీ వ్యవస్థలో సమూల మార్పులు జరిగి, శరీరం దేదీప్యం చెంది, మనసు నిశ్చలమౌతుంది. మనసు దృఢమై సమ స్థితికి చేరుతుంది. ఇప్పుడు నీ శరీరం విశ్వ శరీరమౌతుంది. ఈ స్థితిలోనే అద్భుత శూన్యతను అనుభవించగలిగేది! ఈ స్థితి నీవు స్వంతంగా అనుభవించవలసిందే కాని మాటలలో వ్యక్త పరచ లేనిది. మొదట ధ్యానంలో వున్నప్పుడు మాత్రమే ఈ స్థితిని అనుభవిస్తూ ఉంటావు. తరువాత అభ్యాసబలముచే నీవు ఏ పనిలో వున్నా నిరంతరం ఈ నిశ్శబ్దం నీలో తాండవిస్తూ వుంటుంది. ఇదే పవిత్ర పురుషుడి లక్షణం! నీవు పూర్తిగా స్వతంత్రుడవు! అశరీర స్థితి! ఈ స్థితి ఆరంభ దశలో నీకు నిరుత్సాహంగా అనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే విశ్వ లయలో, పవిత్ర కదలికలను, మనసు లేని స్థితిని ఆస్వాదిస్తూ ఇంతవరకు వచ్చావు. కాని ఇప్పుడవేమి నీకు వుండవు. కేవలం నిశ్శబ్దత, శూన్యత్వం మాత్రమే స్థిరంగా వుంటాయి. ఆ కదలికలు ఏమయినాయా అని అనుమానం వస్తుంది. ఈ స్థితిని ఆస్వాదించకుండా కలవరపడతావు. ఇదెలా ఉంటుందంటే ఒక ఆడ పిల్ల పెద్ద మనిషి అయ్యాక పెద్ద వాళ్ళతో కూర్చోక ఇంకా చిన్న వాళ్ళతో వుండడం లాగుంటుంది. కొంత కాలం తరువాత తన తత్వాన్ని తెలుసుకొని పెద్ద వాళ్ళతో చేరుతుంది. అంతవరకు

సంశయంతో వుంటుంది (అటు కూర్చోవాలా లేక ఇటు కూర్చోవాలా అని). అదే విధంగా జ్ఞాని అయిన నీవు మొదట కలవరపడినా నీ స్వంత ఉనికిని తెలుసుకొని ఆస్వాదిస్తావు. కాలానుగుణంగా ఈ స్థితి నీలో స్థిరపడుతుంది. 'మౌన' స్థితికి చేరుతావు. ఇలా ఆలోచనలు, కోరికలు లేని స్థితి కన్నా ఇంకేమి కావాలి? సంపూర్ణ స్వేచ్ఛా స్థితికి చేరిన తరువాత ఈ ప్రాపంచిక విషయాల పై ఆసక్తి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఇప్పటినుంచి నీ నిజ తత్వాన్ని ఆస్వాదిస్తావు. అప్పుడు నీవు మృత్యుంజయుడు అవుతావు. అప్పుడు నీ శక్తి (frequency) అతి గొప్ప తరంగం.

నీవు ఎక్కడ వున్నా ఏ పని చేస్తున్నా ఈ నిశ్శబ్దత నిత్యం నీలో తాండవిస్తూ నిన్ను వుత్తేజితుడుగా ఉంచుతుంది. నీ మోహంలో సంపూర్ణ శాంత స్థితి తప్పించి ఏ కోరికల చాయలు కనపడవు. తరువాత నిన్ను ఎవరైనా తరచి చూసినప్పుడు నీలోని ప్రత్యేకతను గుర్తిస్తారు. క్రైస్ట్ ఒక సారి ఇలా అన్నాడు, "నీవు మళ్ళీ జన్మించనిదే(reborn) భగవంతుని రాజ్యంలోనికి ప్రవేశించలేవు". అంటే పరిమితమైన ఎరుక నుంచి శుద్ధ చైతన్యానికి చేరడం! క్రింది స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితిలోకి చేరడమే! మరణించడం – తిరిగి ఉన్నత స్థితిలో పుట్టడం!

ఈ స్థిరత్వం ఎంతో గొప్పది. ఇటువంటి స్వేచ్ఛా జీవులను గమనించిన సాధారణ వ్యక్తులు కూడా ఈ స్థితిని అందుకోవాలని అనుకొంటారు. సద్గుణం ఏర్పడుతుంది. ఎంతో ఆధ్యాత్మిక భావం పెంపొందుతుంది. ఇదే సంఘంలో మంచి వాతావరణానికి నాంది! ఇప్పటి పరిస్థితులలో సంఘానికి ఇది ఎంతో అవసరం! ఇటువంటి

జీవన్ముక్తుల ఉనికి వల్ల వారి చుట్టూ వున్న వాతావరణం కూడా ఎంతో పవిత్రం గా వుంటుంది.

కొంత మంది ఈ నిగూఢ స్థితిలో ప్రవేశించినవారు, అడవులకు వెళ్ళి, గుహలలోను, జన సంచారం లేని చోట్ల శుద్ధ చైతన్యంతో నిత్యం వుంటున్నారు. ఈ విశ్వ శక్తి సహాయంతో ఎటువంటి భోజనం తీసుకోకుండా జీవించ గలుగుతున్నారు.

ఈ జీవన్ముక్త స్థితే నీ జీవిత పరమావధి! దైవ గుణాలన్నీ నీలో వుంటాయి. ఈ స్థితిలో నీవేదయినా సంకల్పిస్తే అది తప్పకుండ సిద్ధిస్తుంది! అదే సిద్ధ శక్తి! ఇది చూసుకొని నీవు మాయలో పడిపోవద్దు! ఇది మనసు చేసే కనికట్టు! కల అనేది నీ ఆలోచనలకు దృశ్య రూపం. ఆ ప్రపంచంలో వున్నప్పుడు అదే నిజం అనుకొంటావు. మెలకువలోకి రాక ముందు ఈ ప్రపంచం కూడా లేదు. ఇది కూడా మిథ్యా ప్రపంచమే! నీవెలా అయితే కలలో అదే నిజమనుకొంటావో ఇది కూడా అంతే! రెండూ నిజం కావు. రెండూ మనసు చేసే యోచనలే! అందుకే వీటి గురించి పెద్దగా పట్టించుకోవద్దు. మన జీవితాశయం శాశ్వతత్వాన్ని అందుకోవడమే! ఈ శాశ్వతత్వం భూత, భవిష్యత్, వర్తమానాల్లో కూడా ఒకేలా వుంటుంది. కాలాన్ని బట్టి రూపాంతరం చెందదు. ఈ స్థితి నీకు పూర్తి స్వేచ్ఛ నిస్తుంది. మిగిలిన వారు (ఈ స్థితిని అందుకోని వారు) ఈ ఆది అంతముల మధ్యలో నిరంతరం బాధలను అనుభవిస్తూ ఇంద్రియాలకు బందీలై, పరిమితమైన జ్ఞానంతో జీవిస్తారు. ఇది తెలివైన వ్యక్తులు చెయ్యవలసిన పని కాదు. మనసు అంతర్ముఖం చేసి మనసును మనసుతో శోధిస్తూ ఆలోచనలతో నిండిన మనసుని ఆలోచనలు లేని స్థితికి తదుపరి మనసే లేని స్థితికి చేరుకొని శుద్ధ చైతన్యంతో ఈ నిరంతర బాధలకు స్వస్తి పలకాలి!

ఈ శూన్యత, నిశ్శబ్దత రెండు రకాలు:

1. **మొదటిది, బయటకు మాట్లాడకుండా వుండడం:** ఇది శూన్యత కాదు, నిశ్శబ్దత కాదు. నీలో అంతర్గత ఆలోచనలు, భావాలు, మాటలు నడుస్తూనే వుంటాయి కదా! (అంటే internal dialogues) అందుకే దీన్ని సంపూర్ణ నిశ్శబ్దత అనలేము. కాని ఇది కూడా అభ్యాసంచే రెండవ స్థితికి చేరుస్తుంది.

2. **రెండవది, ఉన్నతమయిన నిగూఢమయిన పవిత్ర నిశ్శబ్దత, శూన్యత:** పరిమిత ఎరుక కుండలినీ క్రియ ద్వారా శుద్ధ పరచబడి ఉన్నతమౌతుంది. ఇదే అసలైన నిశ్శబ్దం! దీనినే 'అసంకల్పిత శరణాగతం' అంటాము. ఇది ఎలా అంటే బాగా వేయించ బడ్డ గింజ వంటిది. ఇటువంటి గింజకు మొలకెత్తే శక్తి ఉండదు. అలాగే నీలో ఎరుక వున్నా దానికి గుణం ఉండదు. ప్రాణ క్రియలో ఇది బాగా శుద్ధమవడం వల్ల మనసు ఈ స్థితికి వస్తుంది. నేను చెప్పేది బాగా అర్థం అవుతోందా? ప్రయత్నించు! నీ శరీరం, మనసు, ఇంద్రియాలు వున్నాయి కానీ అందులో వాటి గుణాలు లేవు. ఇవి నీలో వున్న నిశ్శబ్దతలో, శూన్యతలో కలసిపోయాయి. జీవన్ముక్తుడుగా జీవిస్తూ నీ ప్రాపంచిక కనీస అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి నీ ఇచ్ఛతోనే బయటకు వస్తావు. మిలిటరీలో ఎలా అయితే నాయకుడు చెప్పినది జవాను చేసి మరల వెళ్ళిపోతాడో అలాగే మనసు, ఇంద్రియాలు తురీయ స్థితిలోనికి వెళ్ళిపోతాయి! ఒక సుశిక్షితుడైన సైనికుడి లాగా! ఈ స్థితికి చేరిన వారికి మరణం అనేది, శరీరం వేరు పడడమే కానీ వారిలోని శుద్ధ చైతన్యం ఈ అద్భుతమైన ఉనికిలో నిరంతరం

నిరాకారంగా అన్ని చోట్ల వ్యాపించి వుంటుంది. ఇప్పుడు నీకు ఈ శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనసు కాదని అర్థం అయ్యివుంటుంది. ఇదే ఆత్మజ్ఞానం! జననమరణములకు, నిరంతర బాధలకు అంతం. అసలు శరీరమంటే శుద్ధమైన చైతన్యమే! అంటే శరీరం లేని స్థితి. అందుకే నేను శరీరమంటే ఒక 'శుద్ధమైన చైతన్యం' అంటాను. నీవు సర్వవ్యాపకుడవు! అదే నీ శరీరం!

బాధలనేవి మరణంతో ఆగవు. మరణం భౌతిక శరీరానికి మాత్రమే! దానిలోని ఎరుకకు కాదు. ఈ ఎరుక నిండా కర్మవాసనలతో గూడిన మంచి చెడులు నిరంతరం వుంటాయి. ముందు చెప్పిన విధంగా శరీరం వేరయినప్పుడు దానిలోని పంచ భూతాలు వాటి స్వస్థానంలో చేరుతాయి. కాని మనసు మాత్రం కర్మవాసనలతోనూ, తీరని కోరికలతోను నిండి వుంటుంది. ఈ కోరికలు, కర్మవాసనలు విశ్వశక్తి నుంచి తాము అపాదించుకొన్న తరంగ శక్తికి తగ్గ శక్తిని గ్రహించి మళ్ళీ శరీరాన్ని తీసుకొంటుంది. దీనినే సూక్ష్మ దేహం లేదా యాతనా దేహం లేదా లింగ దేహం అంటారు(astral body). నీవు ఎరుకలో వున్నప్పుడు ఎలా అయితే జీవిస్తావో అలానే సూక్ష్మ దేహంతోను జీవిస్తావు. ఈ సూక్ష్మ ప్రపంచంలో కూడా నిద్రపోతావు, కలలు కంటావు, వ్యాపారం చేస్తావు, ఇక్కడ ఎలా జీవించావో అలానే అక్కడ కూడా జీవిస్తావు. అక్కడా ఈ శరీరం మరణిస్తుంది. మళ్ళీ జన్మ తీసుకొంటుంది. అంటే మరణం మన బాధలను తీరుస్తుంది అనేది శుద్ధ అబద్ధం! అందుకే నిరాశా జీవులకు నేను చెప్పేదిదే! ఆత్మహత్యలు చేసుకోవద్దు! ఈ బాధలు తీరేది 'నీవెవరో' తెలుసుకొన్నప్పుడు మాత్రమే! నీవు పవిత్ర దైవం అని తెలుసుకో! అంత వరకు ఈ నిరంతరబాధలు

తప్పవు. అందుకే ఈ మానవ జన్మను నిరర్థకం చేసుకోకు! మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పుతున్నాను!

ఈ సత్యాన్ని ఎంతో మంది ఋషులు, పైగంబరులు,ఎన్నో సార్లు చెప్పారు. కళ్ళ ముందే నిరూపించారు కూడా! మనకోసమే వాళ్ళు శాస్త్రాలు కూడా తయారు చేసారు. నీలో వున్న సత్యాన్ని గ్రహించక ఎక్కడో వెతకడం ఎంత మూర్ఖత్వం? అందుకే అంతర్ముఖుడవు కావాలి! నీలో వున్న నిజతత్వం ఎంత గొప్పదో తెలుసుకో! అప్పుడే నీకు సద్గురువు ప్రత్యక్షమై విశ్వశక్తి నీకు అందిస్తాడు. అప్పుడు నీ ప్రయాణం ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా వేగవంతమౌతుంది. నీవు గొప్ప శాస్త్రజ్ఞుడు కావొచ్చు, ధనవంతుడు కావొచ్చు, రాజకీయ నాయకుడు కావొచ్చు కాని ఈ సాధన చేసి నీవెవరో తెలుసుకోకపోతే సంపూర్ణ వ్యక్తివి కాలేవు. ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో నీకున్న బిరుదులకు, గొప్పతనానికి విలువ ఉండదు. ఆధ్యాత్మికతలో ఎంత పురోభివృద్ధి సాధించావో అదే చెల్లుతుంది. నేనొక్కడినే ఈ సత్యాన్ని చెప్పటం లేదు. పూర్వం ఋషులు, యోగులు దీన్ని నిరూపించారు. కొందరు వారి జీవితాలను త్యాగం చేసారు. మరి కొంత మంది రాజ్యాలను కూడా వదులుకొన్నారు. ఉదాహరణకు బుద్ధ భగవానుడు, భగవాన్ మహావీర, శ్రీ ఆది శంకరాచార్య, శ్రీ జ్ఞానేశ్వర్ మహారాజ్, శ్రీ యోగి వేమన, శ్రీ షిర్డి సాయి బాబా, శ్రీ వడలూరు రామలింగ ప్రభు, శ్రీ రమణ మహర్షి, శ్రీ మహావీర్ బాబాజీ, శ్రీ లాహిరి మహాశయ, సంత్ కబీర్ దాస్, శ్రీ మాణిక్ ప్రభు, శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి, శ్రీ వీర బ్రహ్మేంద్ర స్వామి, శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస, శ్రీ స్వామి వివేకానంద, జీసస్ క్రైస్ట్, మహమ్మద్ ప్రవక్త ఇలా చాలామంది వున్నారు.

కాలానికి మనసుకు అతీతమైన ఈ శూన్యత గురించి చెప్తాను. నీ పరిమితమైన ఎరుక ధ్యానం ద్వారా శుద్ధ పరచబడి, దేదీప్యమై, సత్యాన్ని తెలుసుకొని సంకల్ప వికల్పములు లేని సమ స్థితే ఈ శూన్యత! ఇది సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను ఆస్వాదిస్తున్న యోగులు విశ్రాంతి పొందే కేంద్ర బిందువు (centre point of the Universe which is present everywhere). ఈ పవిత్రమైన శూన్యతలో మళ్ళీ ఈ కేంద్ర బిందువు ఎంతని నీకు సహేతుకమైన అనుమానం రావొచ్చు. ఈ శూన్యత నిజంగా అనంతమైనది. అది అంతములు లేనిది. ఎప్పుడైతే పరిమితమైన ఎరుక తన ఉనికిని కోల్పోయి ఏకత్వాన్ని పొందినప్పుడు ఈ కేంద్ర బిందువును చేరగలుగుతావు. ఈ కేంద్ర బిందువు ఈ అనంత విశ్వంలో అంతట వుంది. ఇక్కడే యోగులు విశ్రాంతి తీసుకొనేది! ఈ కేంద్ర బిందువు ఇక్కడ వుంది, అక్కడ లేదు అని చెప్పలేము. సర్వత్ర వుంది. ఒక వేళ ఇది ఒకే కేంద్ర బిందువులో వుంది అంటే అది అపరిమితం కాదు కదా! అంటే మార్పు చెందే గుణం ఉన్నట్లే కదా! కాలం యొక్క అధీనంలో ఉన్నట్లే కదా! అందుకే నేను చెప్పేది ఈ కేంద్ర బిందువు, ఆది అంతములు లేని ఈ విశ్వంలో సర్వత్ర ఉన్నట్లే! దీన్ని అందుకొన్నవారు త్వరగా సత్యాన్ని తెలుసుకొంటారు. లేకపోతే ధ్యాన ప్రక్రియ గుడ్డిది అవుతుంది. అందుకే ఈ ప్రక్రియలో నీ గమనిక, నీ పాత్ర చాల ముఖ్యమని చెప్తున్నాను. అదే లేకపోతే నీ మనసు తత్వాన్ని, ఆలోచనలను, కోరికలను నియంత్రించలేవు. ఈ స్థితే నిర్వికల్ప సమాధి! అద్భుత పవిత్ర లయలో మమేకం అవడం! నేను – **"ఆ నేనే"** అని తెలుసుకొంటావు! సర్వాంతర్యామి అవుతావు. ఇదే ధ్యానానికి చివరి ఘట్టం!

ఈ స్థితిని పొందిన వారిని తీర్థంకరులు, యోగులు, జ్ఞానులు అంటారు. వీరే నీకు అసలైన మార్గ నిర్దేశకులు! దయ చేసి నకిలీ గురువుల చేతిలో పడవద్దు! శాస్త్రాన్ని వల్లె వేసి వాటి అర్థాలను బోధించే వారు పాఠశాలలో అధ్యాపకులతో సమానమే – వీళ్ళు చెడ్డ వారు కారు, వీరికి శాస్త్ర జ్ఞానం మాత్రమే తెలుసు. కాని దాని అంతర్భావం స్వానుభావంలో లేదు – పరతత్వం అందుకోలేదు. సత్యాన్ని తెలుసుకొన్న ఆత్మలు కారు. అటువంటి జ్ఞానం స్వానుభవంలో లేకపోతే నిరుపయోగమే! వారు శాస్త్ర జ్ఞానం పై ఆధారపడతారు కాని స్వానుభవంపై కాదు. అందుకే అధ్యాపకులకు, స్వానుభవం కల సద్గురువులకు చాల వ్యత్యాసం వుంది.

ఆరవ మెట్టు

ఈ పవిత్ర లయకు శరణాగతులవడం ఒక విచిత్రమైన స్థితి! అసంకల్పిత శరణాగతం కన్నా ప్రత్యామ్నాయం లేదు!

నాలో ఈ జిజ్ఞాస 1977లో మొదలయ్యింది. 2000 వ సంవత్సరంలో శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేరాను! కుండలిని ప్రక్రియ నాలో చాల కాలం జరిగి అపరిమితమయిన శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేర్చింది. శుద్ధ చైతన్య స్థితిని కళ్ళతో చూడలేము. అది అనుభవించాల్సిందే! అదే సచ్చిదానందం! నిజంగా చెప్పాలంటే ఈ ఆధ్యాత్మికత గురించి మొదట్లో నాకు కనీస అవగాహన కూడా లేదు. కాని ఆవేదనతో కూడిన ధ్యానం ద్వారా సాధించుకోగలిగాను. ఇందులో ఎలాంటి ఇంద్రజాలం లేదు. సాధనే మార్గం! ఇది నిజం.

నేను అంతర్ముఖ ప్రయాణం మొదలెట్టి మనసును మనసుతో శోధించి, మనసు లేని స్థితికి 1999 / 2000లో స్పష్టంగా

చేరుకొన్నాను. నా మనసు పూర్తిగా శూన్య మయ్యింది (శున్యామన్నా, బ్రహ్మమన్నా, శుద్ధ చైతన్యమన్నా అంత ఒకటే!). క్రియా కుండలిని ప్రక్రియతో నా మనసు దేదీప్యం అయ్యింది. నాలో సత్యాన్ని గురించిన సంపూర్ణ అవగాహన కలిగి పవిత్ర శూన్యతలోని కేంద్ర బిందువును (పైన విశదీకరించినట్లుగా) చేరుకొన్నాను. ఇదే సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను పొందిన ఆత్మల విశ్రాంతి ప్రదేశం!

ఈ పరిమితమైన ఎరుక పూర్తిగా పరివర్తనం చెంది అపరిమిత స్థితికి చేరాను (lower conscious నుంచి supreme consciousలోనికి చేరుకోవడమే). సరిగ్గా ఈ సమయంలోనే మరణం లేని మార్గాన్ని కనుగొన్నాను.

ఈ పుస్తకంలో ముందు అధ్యాయాలలో ఈ స్థితిని చేరుకొనే మార్గాలను విశద పరిచాను. ఈ ప్రక్రియలో ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు వాటిని ఎలా అధిగమించాలో కూడా చెప్పాను. ఈ స్థితికి చేరాక ఇంద్రియాలకు అతీతమయ్యాను. అవన్నీ నా తదేక ధ్యాన స్థితిలో పవిత్ర దైవంలో లయమైపోయాయి. నా తలుపులు తెరచుకొని దైవత్వం పూర్తిగా నన్ను ఆవహించి ఊహ కందని అద్భుతమైన ఉనికిని నాకు పరిచయం చేసింది. ఈ స్థితిలోనే నిరంతరం వుంటూ సర్వవ్యాపకంగా వున్నాను. ఇక్కడ ద్వైతం లేదు. ఇప్పుడు భగవంతుడు నాతో మాట్లాడుతాడు! నాకు సందేశాలను ఇస్తాడు. వీటిలో కొన్ని తరువాతి అధ్యాయాలలో తెలియ చేస్తాను. ఈ విధమైన శరణాగతి తురీయ స్థితికి చేరినప్పుడు జరుగుతుంది. ఈ తురీయంలో మనసు పూర్తిగా మాయమౌతుంది. ఇది ఎరుక కాదు. ఎరుక లేని స్థితి కాదు. రెండింటికి ఉన్నతమైన స్థితి! (it is neither consciousness nor unconsciousness; but beyond both)

వ్యక్తి (individual being) తన ఉనికిని కోల్పోయి సమష్టిలో లయమై ఈ నిగూఢ అద్భుత ఉనికిలోనికి ప్రవేశించింది. ఇది ధ్యాన స్థితికి అంతిమ ఘట్టం! ఎరుకలేని స్థిరత్వం నిరంతరం ప్రశస్తమై వుంటుంది. నీ మనసు ఎలా నిన్ను అద్భుత ఉనికిలోనికి తీసుకెళ్ళి తనను తాను ఎలా కోల్పోతుందో నీకు బాగా అవగాహన కలుగుతుంది. ఎప్పుడైతే నీ మనసు కనుమరుగౌతుందో అది అద్భుత ఉనికి నీలోకి ప్రవేశించడాన్ని సూచిస్తుంది. అదే పరబ్రహ్మం! మనసు అంతమవడం! "నీవు అమరుడవడానికి నాంది"!

ఆరు సూత్రాలు క్లుప్తంగా: మనసుతో మనసును శోధించడం: ఆలోచనలతో నిండిన మనసును నిశ్చలం చేసి చివరకు మనసు లేని స్థితికి చేరడం; తురీయ స్థితికి చేరడం; ప్రకృతిని (శరీరం, 24 తత్త్వాలు), తెలుసుకొని భగవంతుని ఎరుకకు చేరడం; సంకల్ప వికల్పములు లేని స్థితికి చేరడం; సమ స్థితే పరమోత్కృష్టమైన స్థితిని పొందడం!

మనసు వుంటే ప్రపంచం గోచరిస్తుంది. అదే లేకపోతే ప్రపంచమే లేదు. శుద్ధ చైతన్య స్థితే అనుభవంలోనికి వస్తుంది. తరువాత సర్వ వ్యాపకంగా వుండటం; అదే నీ స్వస్థలం; **తత్వమసి** అని తెలుసుకొంటావు!.

అధ్యాయం -9

అద్భుతమైన ఉనికి నుండి సృష్టి మొదలవడం

ప్రారంభ దశలో పరమాత్ముని ఎరుకలో లయ లేదు (ఎటువంటి కదలికలు లేవు; కేవలం పరబ్రహ్మం; పవిత్ర దైవం; పవిత్రమయిన నిశ్శబ్దం మాత్రమే వుంది -Holy Silence). తరువాత ఎరుక తనంతట తాను స్థిరత్వంలో ప్రవేశించింది. అప్పుడు విశ్వంలో కదలికలు మొదలయ్యాయి. అవి పెరుగుతూ పెరుగుతూ అధిక తరంగ శక్తిని సంతరించుకొన్నాయి. ఈ శుద్ధ చైతన్యంలో శక్తి పరిభ్రమణం చెంది, పంచ భూతాలు (ఈతర్, గాలి, అగ్ని, నీరు, భూమి) కాలానుగుణంగా ఏర్పడ్డాయి. ఈ అత్యంత వేగవంతమైన శక్తి రూపాంతరం చెంది పంచ భూతాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ పంచ భూతాల నుండి ఏక కణం నుండి బహు కణాల సముదాయమైన శరీరాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ మానవ జీవనం ఏర్పడడానికి చాల కాలం పట్టింది.

హిరణ్య గర్భం ఎప్పుడయితే ఈ పవిత్ర లయలో ఉద్భవించిందో దేవతలు, దేవాంశ సంభూతులు, గంధర్వులు, తేలిక శరీరం కలిగిన శుద్ధ శైవులు, సృష్టించ బడ్డారు. వీరంతా పవిత్ర దైవత్వానికి (Holy spirit) చేరువగా వుంటారు. ఈ పవిత్ర దైవత్వంలో ఎరుక కలిగి ఉండటమే 'హిరణ్య గర్భ'. **పవిత్ర దైవత్వానికి, పవిత్ర లయకు (హిరణ్య గర్భ) వ్యత్యాసం ఈ ఎరుక మాత్రమే!** ఎప్పుడైతే శుద్ధ చైతన్యంలో

ఎరుక ప్రవేశించిందో 'తన' ఊహా శక్తి ద్వారా దేవతలను సృష్టించాడు. అందుకే ఆ శరీరాలు శుద్ధ చైతన్యంతో నిండి వుంటాయి. వీరు హిరణ్యగర్భ కు చేరువగా వుంటారు. వారు పవిత్ర దైవత్వానికి సంబంధించిన పూర్తి ఎరుకలో వుంటారు. ఈ దేవతల ఆధీనంలో పంచ భూతాలతో నిర్మింపబడ్డ సర్వ జీవులు వుంటాయి. పరిమిత జ్ఞానంతో ఉండటంవల్ల స్వస్థానానికి సంబంధించిన ఎరుక లేకుండా వుంటాయి. ఇంద్రియాల అధీనంలో వుండటం వల్ల తమ శరీరంలోనే విరాజిల్లుతున్న శుద్ధ చైతన్యాన్ని గుర్తించలేవు. ఈ శరీరాలు కూడా దీర్ఘ నిద్రలో శుద్ధ చైతన్యంతో సంబంధం కలిగి వుంటాయి కాని దానికి సంబంధించిన ఎరుక ఉండదు. ఇదే యోగులకు, సామాన్యులకు గల వ్యత్యాసం. యోగులు శుద్ధ శైవంలో సంపూర్ణ ఎరుకతో ప్రవేశించి అక్కడే విశ్రాంతితో వుంటారు. ఎరుకతో ప్రవేశించడం సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ అయితే ఎరుక లేకపోవడం బంధం. ఇదే నిరంతర బాధలకు మూలం. అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో తనను తాను గుర్తించి అపరిమిత స్థితికి చేరి దైవత్వాన్ని అందుకోవాలి. మరిన్ని వివరాలు తరువాతి అధ్యాయంలో ఇచ్చాను.

అధ్యాయం – 10

జీవ సృష్టి – ఎక్కడినుంచి వచ్చింది – మళ్ళీ ఎక్కడకు చేరుతుంది

శుద్ధ చైతన్యం నుంచి సృష్టి ఏర్పడిన తరువాత, పరిమిత జ్ఞానంతో కూడిన జీవులు ఏర్పడ్డాయని ఇంతకు ముందు చెప్పాను. బ్రహ్మం నుంచి ఏర్పడిన జీవాత్మ తత్వం కూడా శుద్ధ శైవమే! భగవంతునిచే బంధం తెగిపోయి వుండటం వల్ల సత్యాన్ని గుర్తించలేరు. ఏక కణ జీవులనుంచి బహు కణ జీవుల వరకు ఈ పరిమితమైన ఎరుకే వుంటుంది. ఈ జీవులు తమ స్వంత తత్వాన్ని ఏర్పరచుకొని శుద్ధ చైతన్యానికి పూర్తిగా దూరమై పోయాయి. అలా అద్వైతం నుంచి ద్వైతం ఏర్పడి తమ స్వంత ఉనికిని కోల్పోయాయి.

చాల మంది నన్ను ఈ సృష్టి ఎలా ఏర్పడింది అని అడుగుతూ వుంటారు. వారి కోసమే నేను పై అధ్యాయాలలో విశదీకరించాను. చాల దీర్ఘమైన, తీక్షణమైన ధ్యాన ప్రక్రియలో నాకు కలిగిన జ్ఞానాన్ని మీకు అందించాను. నేను నిరంతరం శుద్ధ చైతన్యంతో పూర్తి ఎరుకతో వుంటాను.

బిడ్డల సృష్టికి తల్లి, తండ్రి కారకులు. ఇది నిజం. మరి తల్లి, తండ్రులు ఎలా వచ్చారు? ఈ నిరంతర సంశయం మొదలౌతుంది. ఈ సంశయానికి అంతం లేదు. ఈ విధమైన ఆలోచనతో సృష్టి మూలాన్ని తెలుసుకొనే స్పష్టత ఉండదు. దీన్ని తెలుసుకోవడానికి ఇంకొక

పద్ధతిలో ఆలోచించాలి. అదే అంతర్ముఖ ప్రయాణం. మనసును మనసుతో సుదీర్ఘ శోధన చెయ్యాలి. తల్లి తండ్రులు ఇద్దరిలోను ముఖ్యమైన భావన 'నేను' అనేటటువంటిది. మనసు లేనిదే ప్రక్రియ జరగదు, ఇంద్రియాలకు పని ఉండదు. నీ గురించిన ఎరుక లేనపుడు శరీరం లేదు, ప్రపంచం అసలే లేదు. కాబట్టి నీ తల్లి తండ్రులలో నీ సృష్టికి కారణం వారి మనసే! ఈ మనసు కూడా అవ్యక్తం నుండి సంభవించినదే! (హిరణ్య గర్భ)

అంటే తల్లి తండ్రుల మనసు కూడా శుద్ధ చైతన్యం నుంచి జనించినదే! ఆ ఇద్దరిలోను మనసులేని స్థితిలో అంతా ఒకటే! అద్భుత ఉనికి! ఇద్దరిలోని మనసు ఒకే మూలం నుండి వచ్చిందే! ఇద్దరిలోని మనసు (నేను – నేను) అనుకొంటున్నది ఒక్కటే, రెండు కాదు. ఉపాధి వల్ల అలా ప్రతి మనిషి నేను.... నేను అని అంటున్నాడు. మరి నేను... నేను అనబడుతున్నది నేనే – అదే "ఆయన" (దేవుడు). ఇది ఎప్పుడు పుట్టింది అంటే తనలో కదలిక బయలుదేరినప్పుడు – అప్పుడే "మహా లయ" ఉద్భవించింది. తద్వారా – నేను అనే అహం వచ్చింది. పంచ భూతాలు ఏర్పడ్డాయి. తద్వారా రూపాలు ఏర్పడ్డాయి. ప్రతి రూపంలోను నేను అనేది వచ్చింది. అదే ఈ సృష్టికి మూలం! మనసును మనసుతో శోధించినపుడు ఈ రహస్యం బట్టబయలౌతుంది. సృష్టికి మూలం తల్లి తండ్రులు కారని, సర్వ శక్తిమంతుడయిన ఆ పరమాత్మేనని, అక్కడి నుండే మనసులో ఎరుక జనించి సృష్టి జరిగిందని నీకు బోధపడుతుంది. శుద్ధ శైవంలో సృష్టి జరపాలని ఉద్దేశం లేదు, కానీ తనకు తానుగా ఉద్భవించింది. ఈ సృష్టి మరల తనలో కలసిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. ఏదయితే శుద్ధ చైతన్యంనుంచి వచ్చిందో తన ఉనికిని తెల్సుకొని తనలో తాను లయించినప్పుడు సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది.

అధ్యాయం – 11

సాధారణ వ్యక్తి భవ బంధాలనుండి విముక్తుడై సమ స్థితిని అందుకొనే విధానం – అదే మరణం లేని స్థితి

నేను 1976 వరకు చాలా సాధారణ వ్యక్తిని. నా సద్గురువు గారు శ్రీ శ్రీ శ్రీ రామదాసప్ప గారు నాకు దర్శనమిచ్చి ఉపదేశం చేసి ఆశీర్వదించారు. అప్పటి నుంచి నాలో కొత్త జీవితం మొదలయ్యింది. నేను సంసార జీవితంలోనే వుంటూ ఈ సమస్థితిని అందుకోవాలని గట్టి నిర్ణయం చేసుకొన్నాను. అప్పటికే నేను సంసార బంధంలో ఇరుక్కుపోయి వున్నాను కాబట్టి, సంసారాన్ని నిర్వహించాలి కాబట్టి పగలు ఉద్యోగం చేస్తూ రాత్రుళ్ళు ఈ పవిత్ర ప్రయాణం కోసం వినియోగించాలని నిర్ణయించుకొన్నాను. సెలవు రోజుల్లో 6 నుంచి 7 గంటలవరకు నిరంతరంగా ధ్యానం చేసే వాడిని. ఈ విధంగా 23 సంవత్సరాలు అభ్యాసం చేసి నా స్వస్థానానికి చేరాను. నేనే సచ్చిదానందాన్ని అని తెలుసుకొన్నాను!

2000 వ సంవత్సరంలో ఉద్యోగ విరమణ చేసి ఔత్సాహికులకు తగిన సూచనలు, సలహాలు ఇస్తున్నాను.

నేనెవరో తెలుసుకోనే సత్య శోధన మార్గం: నా అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో నేను ఉపయోగించిన మార్గం 'మనసును మనసుతో శోధించడం'.

నాలోని ఆలోచనలు, అశాశ్వతమైన వాటికొరకు ఆశించడం, రేపటి గురించిన ఆలోచనలు పూర్తిగా మాయమయ్యాయి. అప్పుడు సంపూర్ణ నిశ్శబ్దత నాలోనికి ప్రవేశించింది. కొన్ని రోజుల పాటు మనసులో అంతరంగంలో మాటలు ఉండేవి(internal dialogues). కాని రాను రాను అవి కూడా మాయమయ్యాయి. అప్పుడే నా స్వస్థానాన్ని కనుగొన్నాను. అదే పవిత్రమైన శుద్ధ చైతన్యం! అదే పవిత్రమైన నిశ్శబ్దత! (Supreme Consciousness).

శుభ్రమైన అద్దంలో ఎలా అయితే ప్రతిబింబం స్పష్టంగా కనిపిస్తుందో, అలా ఈ ఆలోచనా తరంగాలు, ఇతర కోరికలు మాయమైనపుడు మన నిజ స్వరూపం మనకు అనుభవంలోనికి వస్తుంది. సర్వ వ్యాపక స్థితికి చేరాను. రెండు ఒకటి అవ్వడం, ఒకటి అన్ని అయ్యే స్థితి(two become one and one become all i.e. adhvaitha!) ఇదే ఏకస్థితి! అద్వైతం! సమాధి స్థితి! సాక్షీభూత స్థితి! తురీయ స్థితి! అంతా శూన్యమే! అందులో విషయాలు ఏమీ ఉండవు. ఇది మామూలు శూన్యత కాదు, చైతన్యవంతమైన శూన్యత (active void)! ఈ స్థితిలో ఇంద్రియాలకు, విషయాలకు మధ్య సంబంధం ఉండదు. వాటిపై ఇష్టాయిష్టాలు వుండవు. పటంలో కనిపించే ఒక బొమ్మ లాగ కను రెప్ప వేయకుండా ఉంటావు.

ఇది ఎరుక మరపులు లేని స్థితి! రెండిటికి అతీతమైనది. ఒక అద్భుతమైన స్థితి! మన గమ్యం చేరినట్లే! ఈ స్థితి నుండి నీ ఇచ్ఛ మేరకు ప్రాపంచిక జీవనంలోనికి రావొచ్చు. ఇదే 'జీవన్ముక్త స్థితి'! ఈ స్థితిలో నాటకంలో ఎలా అయితే తన పాత్రను నిర్వహించి మరల తన స్వస్థితికి వెళ్ళి పోతారో అలాగ తన నిజతత్వం గురించిన సంపూర్ణ

ఎరుకతో ఈ భూప్రపంచంలో తన పాత్రను నిర్వహించి మళ్లీ తన స్వస్థానానికి జీవన్ముక్తుడు చేరుకొంటాడు. తన అవసరాలు తీరిన తరువాత ఈ జీవన్ముక్తుడు మళ్ళీ సమాధి స్థితిలోనికి వెళ్ళిపోతాడు.

ధ్యానం: అంతర్ముఖ ప్రయాణం:

ఉపోద్ఘాతం:

ధ్యానమంటే మనసుని, శరీరాన్ని విశ్వంతో అనుసంధానించడం! నీవే శుద్ధ శైవమనే ఎరుకను కలిగి వుండడం! సంపూర్ణ స్వేచ్ఛా స్థితిని అందుకొనే మార్గం! ప్రతి మనిషిలోను ఎరుక అనేది అయిదు రకాలుగా వుంటుంది. మొదటి మూడు; 1.జాగృదవస్థ, 2.స్వప్నావస్థ, 3.నిద్రావస్థ. ఇవి ప్రతి సాధారణ వ్యక్తిలోనూ వుంటాయి. కాని తురీయం, తురీయాతీతం; ఈ రెండు సాధారణ వ్యక్తులు తెలుసుకోలేరు. సంపూర్ణ జ్ఞానులు ఈ స్థితిని మన కళ్ళ ముందు ప్రదర్శించారని కొన్ని ఉదాహరణలు కూడా పై అధ్యాయాలలో ఇచ్చాను.

ధ్యానమంటే ఏమిటి? ధ్యానమంటే నీ మనసుతో నీలోనికి నీవు ప్రయాణించడం; సాధారణ వ్యక్తులు ఈ మనసు శక్తిని తెలుసుకోలేరు. ప్రతి ఒక్కరు మనసుతోనే వారి వారి కార్యక్రమాలన్నీ చేస్తున్నారు కాని, దాని బలాన్ని, శక్తిని తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చెయ్యరు. ఇదే ధ్యానంలో మనం చేసేది! ప్రశాంతంగా మనసును పరిశీలించడం! ధ్యానం సహాయంతో మనసు ద్వారా మనల్ని మనం శుద్ధ శైవంగా మార్చుకొనే ప్రక్రియే ఈ ధ్యానం!

శుద్ధ శైవులు : మొదట వీరు మనసును మనసుతో శోధిస్తూ మనసు చెందుతున్న, మార్పుల ప్రక్రియని పరిశీలిస్తూ వుంటారు. ఈ సాధనతో వారు మరణంలేని స్థితికి చేరుకొంటారు. ఇప్పుడు మన మనసు

మనల్ని ఎలా అద్వైతులుగా చేసి మన స్వస్థానానికి ఎలా చేరుస్తుందో పరిశీలిద్దాం. ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణమనేది ఒక అందమైన కళ! ప్రతిరోజు కొంత సమయాన్ని కేటాయిస్తూ మనసుతో పయనించే అద్భుత సాధన! ఇప్పటి ధనవంతులు కాని, శాస్త్రజ్ఞులు కాని, వారి వారి విభాగంలో సాధించిన విజయాలు వారి మనుసును సరిగ్గా వాడుకోవడం వల్లనే కదా! అలాగే శుద్ధ శైవులు కూడా వారి గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి మనసును క్రమంగా, సరిగ్గా వాడుకొంటారు. ఈ మనసు నీతోనే వుంటూ నిన్ను నడిపిస్తోంది కదా! ఈ మనసు ఎంత గొప్పదో ఒక సారి ఆలోచించు! అది నీతో వుంది! ఎంత అదృష్టం! ని తత్వాన్ని పరిశీలిస్తూ వుంటే అది నీవెవరో నీకు తెలియచేస్తుంది! ది నిన్ను నిజతత్వంలోనికి ప్రవేశింప చేస్తుంది. నీవే సర్వవ్యాపకునిగా న్ను గుర్తింపచేస్తుంది.

ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో ఏమి జరుగుతుందో మళ్ళీ ఒక రి చెప్పుతాను.

ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో మనసును మనసుతో శోధించాలంటే వు వర్తమానంలోనే వుండాలి. భూత భవిష్యత్తులలోనికి వెళ్ళవద్దు. ర్తమానంలో వుంటూ మనసు తత్వానికి సాక్షీ భూతంగా వుండు. ని అది ఊరికే ఉండదు. ఒక భావన నుంచి, మరొక భావనకు, ఒక లోచన నుంచి ఇంకొక ఆలోచనకు గెంతుతూ వుంటుంది.

ఇలా విశ్రాంతి లేకుండా అది భూత భవిష్యత్ వర్తమాన తులలోనికి తిరుగాడుతూ వుంటుంది. ఇలా నిన్ను బాగా శ్రమకు, ఆయాసానికి గురి చేస్తుంది. బాగా అభ్యాసం చేయటం వల్ల చివరకు నేను ఎందుకు ఇలా తిరుగాడుతున్నానని తనకు తానే బాధపడి అర్థం

చేసుకొని నిశ్శబ్దంగా వుంటుంది. ఇది నిజం! అదే నీ విశ్రాంతి ప్రదేశం! ఒక ఆనందమైన స్థితి! ఏదైతే విశ్వానికి ఆధారభూతమో ఆ అవ్యక్తాన్ని ఆ మనసే నీకు పరిచయం చేస్తుంది.

కాని నువ్వు దీన్ని గమనిస్తూ వుండాలి! నీలో ఎప్పటినుంచో సంక్షిప్తమైన విషయ వాసనలు నెమ్మదిగ చెరగిపోవడాన్ని నీవు అనుభవించాలి!

కాలక్రమంలో ఈ సాధనపై నీకున్న ఆవేదన అనుసారం కొన్ని నెలలలో కానీ, సంవత్సరంలో కానీ, నీవు నీ మనసు తత్వాన్ని అర్థం చేసుకొంటావు. ఒకొక్కసారి ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణం నీకు నిరుత్సాహంగా అనిపించొచ్చు. కాని ఇదేమి హాస్యం కాదు, నిజంగా నిన్ను ఆ అద్భుత ఉనికికి చేర్చే నిజమైన ప్రయోగం! దేవ దూతలు, యోగులు దీన్ని నిరూపించి, మన కళ్ళ ముందే ప్రదర్శించి అదృశ్యమయ్యారు. నీలో వున్న ఈ నిగూఢత బయటకు వచ్చి ఆరంభ దశలో నిన్ను ఆశ్చర్య చకితుణ్ణి చేస్తుంది. నిజంగా ఈ గొప్ప విషయాన్ని నీవు అనుభవించడం, ఊహించలేని ఆశ్చర్యం!

నీ మనసును ఒక యుక్త వయసులో వున్న అందమైన గుర్రంతో పోల్చవచ్చు. దాని పై సవారీని నీవు ఆస్వాదించ వచ్చు. కాని దాన్ని నీ అధీనంలోనికి తెచ్చుకోవడం చాల కష్టం. కాని వేటగాని వలె పట్టుదల వున్న వారు దానిని వదలరు. ఆ గుర్రపు కదలికలను, దాని కిటుకులను అర్థం చేసుకొనేవరకు ఓపికగా వుండాలి. నెమ్మదిగా ఆ గుర్రాన్ని ఎలా అధీనంలోనికి తెచ్చుకోవాలో అర్థం అవుతుంది. తరువాత దానికి నీవు యజమానివి అయ్యి దానిపై సవారీని ఆస్వాదిస్తావు. మనసును కూడా అదేవిధంగా అధీనంలోనికి తెచ్చుకోవాలి. నీవు ఎప్పుడైతే

దానిని మెల్ల మెల్లగా అర్థం చేసుకొంటావో, ఎప్పుడైతే ఈ ప్రపంచం యొక్క అశాశ్వతత్వాన్ని తెలుసుకొంటావో, అప్పుడు నీలో కోరికలపై శ్రద్ధ తగ్గుతూ వస్తుంది. దీనివల్ల వైరాగ్యం పెరుగుతూ వుంటుంది. అప్పుడు ఈ ఆలోచనల అలలను సంపూర్ణ అవగాహనతో పూర్తిగా తొలగించాలి. ఈ స్పష్టమైన అవగాహన వల్ల మనసు నెమ్మదించడం మొదలవుతుంది. ఈ అవగాహనశక్తి రోజు రోజుకి పెరిగేకొద్ది మనసు కదలికలు వాటంతట అవే ఆగిపోతాయి. మనసు సంపూర్ణ సమ స్థితిలోనికి ప్రవేశిస్తుంది (the first appearance of the amazing existence).

ఎంతో చైతన్యంగా నిరంతర బాధలతో వున్న మనసు ఇప్పుడు ర్తిగా మాయమౌతుంది. పూర్తి చైతన్య హీనంగా మారి, నీలోనికి ఖండ స్థిర ప్రాణ తత్త్వము ప్రవేశించి సమస్థితి పొందుతావు. అదే మాధి' స్థితి. దీన్నే 'సవికల్ప సమాధి' అంటారు. ఇది 'నిర్వికల్ప మాధి'కి ముందు స్థితి. ఇప్పుడు ఈ స్థితి యొక్క ఆస్వాదన వుంటుంది. మొదటి ఈశ్వర దర్శనం!

మళ్ళీ ఈ మనసు ప్రాపంచిక విషయాలపై మళ్ళుతుంది. ఈ ధమైన 'రాక పోకలు' మొదట్లో నిరంతరం వుంటాయి.

ఈ విధమైన అభ్యాసం తరువాత మనసు పూర్తిగా నీ ధీనంలోనికి వస్తుంది. అంతర్గత మాటలు (internal dia-logues) కూడా నిలచిపోతాయి. ఇప్పుడు నీవు శుద్ధ చైతన్య స్థితికి రుతావు. ఇదే నీ స్వస్థలం! ఇక్కడనుంచే సృష్టి మొదలయ్యేది! ప్పటినుంచి నీవు నీ నిజతత్వాన్ని తెలుసుకొని ప్రపంచంలో అంటి ంటనట్లు మసలుతావు. ఈ పవిత్ర నిశ్శబ్దత కన్నా ఇంకేమి కావాలి? ఈ స్థితికి వచ్చి చూడు! నీకే అన్నీ బోధ పడతాయి!

ఈ మనసు లేని స్థితి నీలో శాశ్వతంగా ప్రశస్తమైనప్పుడు అత్యంత శక్తిమంతమైన క్రియా కుండలిని ప్రక్రియ నీలో జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో నీవు అద్వైత స్థితికి చేరుతావు. నీ వ్యక్తిత్వం విశ్వంలో లయమౌతుంది. ఏ మనసైతే కనిపించే ప్రపంచమే నిజమని నిన్ను నమ్మిస్తోందో, ఆ మనసే నిన్ను ఈ శాశ్వతత్వానికి పరిచయం చేసి తాను అంత మౌతుంది. ప్రాణ క్రియ, క్రియా కుండలిని, విశ్వ శక్తి ప్రక్రియ నీలో జరిగి నీకు ఈ అద్భుతమైన ఉనికిని పరిచయం చేస్తుంది. అదే **"అహం బ్రహ్మాస్మి! తత్వమసి!"**

ఆరు అంచెలుగా ధ్యానం ఎలా చేసుకొని సంపూర్ణ స్వేచ్ఛని ఎలా అందుకోవాలో ముందు అధ్యాయాలలో వివరంగా చెప్పాను. అందుకే నీకు సంక్రమించిన ఈ మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకో! నీవెవరో ఎరిగి ఈ భవబంధాలను అధిగమించు! దీనికి కావలసింది ప్రతి రోజు ఒకటి లేదా రెండు గంటల సమయం మాత్రమే! ఈ పుస్తకంలో ఆత్మ, పరమాత్మ, శరీరాన్ని వదలిన తరువాత ఆత్మ యొక్క ప్రయాణం గురించి వివరించాను. భగవంతుడు నాకు ఇచ్చిన సందేశాలను కూడా ఇచ్చాను.

క్రియా కుండలిని ప్రక్రియ నాలో ఎనిమిది నుంచి పది సంవత్సరాలు జరిగి నాడీ వ్యవస్థను, షట్చక్రాలను ఉద్దీపనం చేస్తూ శరీరాన్ని దేదీప్యం చేసింది. అప్పుడు నా శరీరం పవిత్ర దైవత్వాన్నిలోనికి ఆహ్వానించడానికి సమాయత్తమైంది. విశ్వశక్తి, విద్యుత్తు అయస్కాంత తరంగ పూరితమై అంతటా వుంది. ఈ శక్తి మొత్తం నాలో సహస్రారం ద్వారా ప్రవేశించి, శరీరంలో సుషుమ్న ద్వారా శరీరమంతా ప్రవహించింది. ఈ అఖండ స్థిర ప్రాణ తత్త్వమే

విశ్వంలోని ప్రాణులలోను, ప్రాణం లేని వాటిలోనూ ఆవిష్టం (charge) అయి వుంది. తరువాత విశ్వ కుంభకంలోకి చేరి అద్భుత ఉనికిలోనికి ప్రవేశించాను. అదే 'ఆనంద స్వరూపం'! ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన పద్ధతులను క్రమ పద్ధతిలో పాటించి మరణం లేని స్థితికి చేరుకో! ఇదే నిరాకారం! ఇప్పుడు అదే నా శరీరం! ఆ 'నేనే' నేను! నేను ఇంద్రియాలతో కూడిన భౌతిక శరీరం కాదు! అంటే దివ్యమైన జ్ఞాన స్వరూపం.

పవిత్ర నిశ్శబ్దత, శాంతి స్థితిలోనికి ప్రవేశించాను. జాగృదవస్థ, నిద్ర, స్వప్నావస్థల నుంచి నాలుగవ స్థితి అయిన తురీయంలోనికి ప్రవేశించాను. ఇది ఎరుక కాదు, మరపు కాదు. రెండింటి కన్నా అద్భుతమైనది. అలా ఆది అంతములు లేని ఈ అద్భుతమైన ఉనికిలోనికి ప్రవేశించాను (amazing existence).

ఈ స్థితిలోనికి వచ్చాక విశ్వం మొత్తం ఈ నిగూఢ శూన్యతలో వున్నట్లు నాకు బోధపడింది. ఇప్పుడు ఈ శూన్యత(Holy emp-tiness) నాలో నిరంతరం వుంటుంది. 'నేను' అనే భావన పూర్తిగా 'ఆయన'లో ఐక్యం అయ్యింది. ఇదే 'అసంకల్పిత శరణాగతం!' ఇప్పుడు నేను 'ఆయన' నీడలో నిరంతరం వున్నాను. ప్రతి ఒక్కరు 'ఆయన ' నీడలోనే వున్నారు కానీ ఆ విషయం వారికి ఎరుకలో లేదు, ఎందుకంటే వారు ఇంద్రియాల ద్వారా గోచరమౌతున్న ప్రపంచంతో మమేకమై వున్నారు. నేను అ స్థితినుంచి ఆవలకు వచ్చి ఆలోచనల గొలుసును తెగ్గొట్టి మనసు లేని స్థితిలో వున్నాను. నేను నిరంతరం 'ఆయనతో వుంటాను'. నేను ఒంటరిని కాదు. నేనే 'ఆయన' (భగవంతుడు). ఒక్కటే అంటే 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అనే మహా వాక్యానికి అర్థం – ఇది నా స్వానుభవం.

శాస్త్ర పండితులు కూడా అనుభవ జ్ఞానం లేనిచో మిథ్యా ప్రపంచంలోనే బ్రతుకుతారు!

శాస్త్ర పండితులు మంచివారు కారని అపార్థం చేసుకోవద్దు! అనుభవ జ్ఞానం లేనిదే ఆ పాండిత్యం నిరర్థకం అని మాత్రమే చెప్పుతున్నాను. వారు శాస్త్రాల ద్వారా సంపాదించిన జ్ఞానాన్ని మనకందించ గలరు కాని అనుభవ జ్ఞానం లేనిదే సద్గురువులు కాలేరు. ఈ క్రింది విధంగా చెప్పబడిన లక్షణాలు కలిగిన వారే సద్గురువులు.

* పవిత్ర నిశ్శబ్దత(Holy emptiness) వారి ఎరుకలో వుంటుంది.
* ఆలోచనల గొలుసును తెగ్గొట్టి, నిరాకార స్థితిని గుర్తించాలి.
* మనసుతో వున్న స్థితి, ఆలోచనా రహిత స్థితి, చివరకు మనసు లేని స్థితి గురించిన అనుభవం వుండాలి. ఇది ధ్యాన ప్రక్రియలో చాల ముఖ్యం! (action, inaction and no mind state)
* ప్రాణ క్రియ, క్రియా కుండలిని, విశ్వ శక్తి యొక్క ప్రక్రియల గురించి అనుభవం వుండాలి.
* వారికి కుండలిని శక్తి, నాడులను, చక్రాలను ఎలా శుద్ధి చేస్తుందో అనుభవంలో వుండాలి.
* వారికి కుండలిని శక్తి ఎలా దేదీప్యం చేస్తుందో అనుభవం వుండాలి.
* సమాధి స్థితికి చేరి వుండాలి – తద్వారా నిరంతరం సమస్థితిలో వుండాలి.
* తురీయం, తురీయాతీత స్థితులను అనుభవించి వుండాలి.

* చైతన్యవంత మైన నిశ్శబ్దతలో నిరంతరం వుండాలి.
* విశ్వ శక్తి, విశ్వ కుంభకం, అద్భుత ఉనికి, నిరాకారం గురించి, ఆది అంతములు లేని స్థితి గురించిన అనుభవం వుండాలి.
* అసంకల్పిత శరణాగత స్థితిలోనికి ప్రవేశించే విధానం గురించి తెలిసి వుండాలి.
* అద్వైత స్థితి గురించిన అనుభవం తెలిసి ఉండాలి.

ఈ అనుభవాల గురించి ఈ పుస్తకంలో మీకు వివరంగా చెప్పాను. ధ్యానం నిన్ను అద్భుత ఉనికిలోనికి ఎలా తీసుకెళుతుందో చెప్పాను.

శాస్త్ర పండితులకు కూడా పైన చెప్పిన స్థితులను అనుభవం ...్వారా తెలుసుకోమని సలహా ఇస్తున్నాను. మిమ్మల్ని మీరు ...లుసుకొన్నప్పుడు, మీ మధ్య, మతాల మధ్య, దేశాల మధ్య స్పర్థలు ...వు. ఇప్పటి పరిస్థితులకు ఇది ఎంతో అవసరం!

సాధకులకు సరైన అవగాహన కల్పించి సత్యాన్ని పరిచయం ...య్యడం కోసం నా ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసాను:

ఇరవై మూడు సంవత్సరాల సుదీర్ఘ ధ్యానం ద్వారా నేను ఈ భవ ...ధాల నుండి విముక్తుడనై అవ్యక్త స్వరూపంతో శుద్ధ శైవుడనయి ...న్నాను! నేను, మనసు లేని స్థితిలో ఈ మిథ్యా ప్రపంచం ఎలా ...దృశ్యం అవుతుందో తెలుసుకొన్నాను. ఈ స్థితిలో నేను చాల ఆశ్చర్య ...కితుణ్ణి అయ్యాను. శాస్త్రాలలో చెప్పినది పూర్తిగా నా అనుభవంలోనికి ...చ్చింది.

నా ఉద్యోగానికి 2000వ సంవత్సరంలో రాజీనామా చేసి ...త్సాహికులకు ఈ దివ్య జ్ఞానాన్ని బోధిస్తున్నాను; ఎందుకంటే ప్రస్తుత

పరిస్థితులలో సంఘంలో ఒక మంచి వాతావరణం ఏర్పడాల్సిన అవసరం ఎంతో వుంది.

నా ప్రియమైన సహోదరుడా! ఇది సత్యం! నన్ను నమ్ము! నా నుంచి ఈ అవకాశాన్ని అందుకొని శాశ్వతత్వాన్ని చేరుకో! ఏ గుహలకో, అడవులకో పోనక్కరలేదు. నీ సాధారణ జీవనాన్ని వదులుకోవద్దు! క్రమశిక్షణతో వుండటం, ధ్యానానికి సమయాన్ని కేటాయించడం, ఇదే నీవు చెయ్యవలసినది! నీలో కలిగే ఈ అందమైన మార్పులను, నీ ఆలోచనల తీరు మారడాన్ని, నీ మనసు అదృశ్యమై ఆ పవిత్ర శూన్యతలో ప్రవేశించడం నీకు ఆశ్చర్యం కలిగించదా! అందుకే ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సూచనలను పలుసార్లు చదివి అవగాహన పెంచుకొని సాధన మొదలు పెట్టు! అప్పుడే దైవ సాన్నిధ్యాన్ని పొంది పవిత్రుడవు అవుతావు.

అధ్యాయం – 12

ధ్యానం కోసం సమయాన్ని కేటాయించడం
(నీ స్వంత ఉనికి నిగూఢతను తెలుసుకొనేందుకు)

ప్రతి ఒక్కరు పుట్టినప్పటినుంచి చనిపోయే వరకు వారి వారి పనులలో తీరిక లేకుండా వుంటారు. చదువులు, చదువుల తరువాత ఉద్యోగం, ఉద్యోగం తరువాత పెళ్లి, తరువాత పిల్లల్ని కనడం, తరువాత వారి కోసం శ్రమించడం; ఇలా! ఇన్ని పనులలో కూడా అనవసర విషయాలపై మాట్లాడడం, క్లబ్ లకు వెళ్ళడం ఇలా ఎంతో కాలాన్ని మనకు తెలియకుండానే దుర్వినియోగం చేస్తాము. ఫ్రెండ్స్‌తో గడపడం, పెద్దవారైతే వాకింగ్ పేరుతో పార్కులకు వెళ్లి గ్రామ స్థాయి నుంచి అంతర్జాతీయ స్థాయి వరకు రాజకీయాలపై చర్చించడం, ఒక్కొక్కసారి అనవసర వాగ్వివాదాలకు దారి తీయడం ఇలా ఎంతో కాలాన్ని వృథా చేస్తూ ఉంటారు. కాని ఈ విధమైన జీవనంలోనూ ఈ పవిత్ర కార్యానికి సమయాన్ని కేటాయించొచ్చు! ఈ సమయాన్ని కేటాయించడంపై కొన్ని సూచనలు ఇస్తాను. నీ అనుకూలాన్ని బట్టి వాటిని పాటించొచ్చు!

* సోమవారం నుంచి శని వారం వరకు తెల్లవారు ఝామున 4:30 నుండి 5:30 / 6:00 వరకు: మళ్ళీ రాత్రి 8:00 నుంచి 9:00 వరకు

* ఆదివారం, ఇతర సెలవు దినాలలో;

  1. తెల్లవారు ఝామున 4:30 నుండి 7:00 వరకు
  2. 11:00 నుండి 1:00 వరకు
  3. సాయంత్రం 4:00 నుండి 6:00 వరకు

* ప్రతి రోజు రాత్రుళ్ళు 10:00 నుండి 1:00 గాని 2:00 వరకు గాని క్రమం తప్పకుండ చెయ్యాలి.

నేను ఇదే సమయాన్ని కేటాయించాను. నాకు 4 గంటల నిద్ర సరిపోయేది. మళ్ళీ తెల్లవారి 8:30 నుండి రాత్రి 8:00 (మధ్యాహ్నం కొంత సమయం భోంచేయడానికి మినహా)వరకు నా ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వర్తించే వాడిని. ఇక సెలవు దినాల్లో ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించే వాడిని. నాకు అత్యున్నతమైన ఆది అంతములు లేని స్థితి అందింది కదా! నేను చెప్పేవి అన్ని అనుభవపూర్వకంగా చెప్పుతున్నవని తెలుసుకో!

మరణ సమయంలో శరీరాన్ని వదలడం, తరువాత కర్మ వాసనలతో ప్రయాణించడం ఇవన్నీ తప్పవని తెలుసుకొని శాశ్వతత్వాన్ని అందుకోవడానికి ప్రయత్నించు! నీవిక్కడకు వచ్చిన పని అదే! అదే నీ జీవిత ధ్యేయం!

ఈ విధంగా రాత్రుళ్ళు ఒంటి గంట వరకు ధ్యానం చేసి పగలు మన వృత్తి ధర్మం చెయ్యడం కష్టమని నీవు అనుకోవచ్చు. కాని ఇది ఎంత మాత్రం నిజం కాదు. ఎందుకంటే నేను ఈ ప్రయత్నం చేసి సఫలుడనై మీకు అనుభవ పూర్వకంగా చెప్పుతున్నాను. ఏ విధమైన ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా రావు. పైగా ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది.

ఎప్పుడైనా జలుబు లాంటి చిన్న సమస్యలు తప్ప గడచిన నలభై సంవత్సరాలలో నేను ఎప్పుడూ డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళలేదు.

నా ఉద్యోగ నిర్వహణ కోసం నా మోటార్ బైక్‌పై ప్రతి రోజు, పోను రావడానికి, 100 నుంచి 150 కిలో మీటర్ల మేరకు ప్రయాణం చెయ్యవలసి వచ్చేది. ఒక్కక్కసారి పల్లె ప్రాంతాలలో రోడ్లు సరిగా లేని ప్రదేశాలలో కూడా పోవలసి వచ్చేది. మిగతా కంపెనీల నుంచి గట్టి పోటి వుండడంతో. ఎక్కువగా తిరగ వలసి వచ్చేది. రాత్రి ఇంటికి వచ్చే సరికి 7:30 / 8:00 అయ్యేది. నా జీతం పైననే నేను ఆధారపడి కుటుంబాన్ని పోషించాలి. ఎందుకంటే నాకు ఇంటి దగ్గర వ్యవసాయం నుంచి ఏ ఆదాయమూ వుండేది కాదు. నా తల్లి తండ్రులు నాకు మంచి విద్యని ప్రసాదించారు. వారికి నా కృతజ్ఞతలు!

నా ఉద్యోగ నిర్వహణలో పడి నా పిల్లల చదువులను కూడా ...ంచుకొనే పరిస్థితి వుండేది కాదు. ఒక్కో సారి, నేను ఇంటికి వచ్చే ... పిల్లలు నిద్ర పోయేవారు. మళ్ళీ తెల్లవారి బయలుదేరేసరికి వారు ... నిద్రలో వుండే వారు. నా ప్రయాణం కూడా పల్లె ప్రాంతాలు ...ంతో రోడ్లు సరిగా లేక చాల ఇబ్బందిగా వుండేది. తరువాత ... ప్రమోషన్ వచ్చి కంపెనీ వారు కారు ఇచ్చారు.

అప్పటి నుంచి కారుకు డ్రైవర్ ఉండడంతో కారులో దూర ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు కూడా ధ్యానం చేసేవాడిని. ఎప్పుడైనా విమానంలో హైదరాబాద్ నుండి కలకత్తా, ఢిల్లీ వెళ్ళవలసివచ్చినప్పుడు కూడా ధ్యానం చేసేవాడిని. ఇలా సమయాన్ని వృథా చెయ్యకుండా అంతర్ముఖ ప్రయాణానికి సద్వినియోగం చేసుకొనే వాడిని. ఆ విధంగా అలవాటు పడినాను. కారణం, పట్టుదలే! అదే అంతిమ విజయం!

ఇదంతా మీకు ఆశ్చర్యంగా అనిపించొచ్చు కాని ఇది నా జీవితంలో జరిగిన సత్యం! భగవంతుడు నాపై ఎంతో దయ ప్రసాదించాడు. ఈ ప్రయాణంలో నాకు ఎన్నో అనుభవాలు ఉండేవి. మనసు లేని స్థితికి చేరి అందులోనే వుండడం నాకు చాల సులభంగా వచ్చేది. పవిత్ర దైవం నాలో ప్రవేశించి నాడులను, చక్రాలను శుద్ధ పరచడం, నన్ను విశ్వశక్తిలో (మాయ శక్తిలో) లయం చేసి, ఉన్నత స్థితికి చేర్చడం తరచుగా జరిగేవి. ఇది సత్యం! భగవంతుడు నాపై దయ వుంచి ఈ జన్మలోనే నన్ను ఈ స్థితికి చేర్చినందుకు నేను 'ఆయనకు' సర్వదా కృతజ్ఞుడను! ఆయనకు కోటి నమస్కారములు!

ఇంత తీరికలేని జీవితంలో కూడా నేను నా గమ్యాన్ని ఎప్పుడూ మరచి పోలేదు. పగలు నాకు సమయం లేకపోవడంతో రాత్రి సమయాన్ని బాగా వుపయోగించుకొన్నాను. శవాసనంలో పడుకొని ధ్యానానికి ఉపక్రమించే వాడిని. బాగా అలసిపోయి వచ్చినపుడు ఈ శవాసనంలో ధ్యానం చెయ్యడం చాల అనువుగా వుండేది. నాలాంటి ఉద్యోగం చేసేవారు నాలాగే రాత్రుళ్ళు ధ్యానానికి ఉపయోగించుకోండి. పడుకొని కాళ్ళను నిటారుగా వుంచి, చేతులను నీ పక్కకు గాని లేక రొమ్ము పై కాని వుంచి ధ్యానం చేసుకోండి.

చాలామంది పగలు ఇంత పని చేసాక రాత్రుళ్ళు 3, 4 గంటలు ధ్యానం చెయ్యడం కష్టం కదా అని అంటూ వుంటారు. కాని ఇది శ్రద్ధ లేని వారు చెప్పవలసిన మాట కాని శ్రద్ధ వున్న వారు కాదు. పైన చెప్పిన విధంగా ఒక వేటగాని వలే దీని వెంట పడాలి. కాబట్టి నేను మిమ్మల్ని కోరేది ఏంటంటే ఈ మిథ్య ప్రపంచంపై మక్కువ వదలి శాశ్వతత్వాన్ని అందుకోండి! నేను సంపూర్ణుడను అయ్యేవరకు కంపెనీ

నుండి బయటకు రాలేదు. నేను కొంతమంది లాగ పుస్తకాలనుంచి జ్ఞానాన్ని సంపాదించ లేదు. అనుభవ పూర్వకంగా సాధించాను. నా వ్యక్తిత్వం అనంతంలో లయమై పోయింది. ద్వైతం అంతమై అద్వైతం ప్రవేశించింది. ఈ విధంగా నేను అనబడుతున్న మనసు అవ్యక్తంలో లయమయ్యింది. అదే అంతిమ ప్రయాణం! ఈ సాధనలో ఎటువంటి సంశయాలు వచ్చినా నన్ను సంప్రతించ వచ్చు.

అధ్యాయం – 13

స్వానుభవం లేని జ్ఞానం ఒక గుడ్డివాడి ఊహ వంటిది

వివిధ మతాలకు చెందిన ప్రజలకు, శాస్త్ర జ్ఞానం వారి ఆలోచన పరిధి మేరకు పరి పరి విధాలుగా వుంటుంది. ఈ అవగాహనలోపం వల్ల వారి మధ్య, మతాల మధ్య విభేదాలకు, విమర్శలకు కారణమౌతోంది కాని స్వానుభవం నీకు సత్యాన్ని తెలియచేస్తుంది. ఈ సత్యం మనిషి మనిషికి వేరుగా ఉండదు. ధ్యానంలో అద్వైత స్థితికి చేరిన నీవు 'అంతా ఒకటే; ఈ ఒకటే అంతా' అని తెలుసుకొంటావు. ఆలోచించే మనసు స్థిరత్వాన్ని పొంది సత్యాన్ని తెలుకొంటావు! సర్వవ్యాపక స్థితికి చేరుతావు! ఇదే నీ సహజ స్వభావమని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకొంటావు. శాస్త్ర సారం నీకు దారి చూపించేది మాత్రమే కాని ఆ దారిలో నీవే నడచి గమ్యాన్ని చేరుకోవాలి. లేకపోతే స్వానుభవం లేని శాస్త్ర జ్ఞానం, ఒక ఉహ లాంటిదే కానీ మరేమీ కాదు.

స్వానుభవం వల్ల తమ సహజ స్థితిని తెలుసుకొన్న వ్యక్తులు స్పష్టమైన అవగాహనతో జీవనం గడపటం వల్ల మతాల మధ్య విభేదాలు మటు మాయమౌతాయి. అలా కాక శాస్త్ర జ్ఞానం మాత్రమే వుంటే అనవసర వాగ్యుద్ధాలు జరిగి మనస్పర్థలు ఏర్పడి మనుషుల

మధ్య, మతాల మధ్య దూరం పెరుగుతుంది. అక్కడక్కడ రక్త పాతం జరుగుతూ వుంది. ఇది జంతు స్వభావం.

నామట్టుకు నేను పూర్తి స్వానుభవంతో మీకు ఈ జ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాను. నిర్ణయం మీదే! ఎప్పుడూ స్వచ్ఛమైన మనసుతో వుండు! అదే నీ జ్ఞానార్జనకు ఖచ్చితమైన నిదర్శనం! అప్పుడే నీకు నేను చెప్పేది కానీ, శాస్త్ర సారం కానీ సరిగా అర్థమయ్యేది! ఈ ప్రయోగంలో నీ మనసును ఉపయోగించకపోతే నేను నీకు చెప్పేది నమ్మవు. ఇది నీ పొరపాటు కాదు; నీ పరిమితమైన ఎరుకే కారణం! అదే అజ్ఞానం! దీన్నే 'సైతాన్' అంటాము. ఇది మనం అపరిమిత స్థితికి (unconditioned state) చేరేవరకు మనల్ని పదే పదే అపార్థాలకు గురి చేస్తుంది. అనుమానాలకు దారి తీస్తుంది. అందుకే ఈ మతాల మధ్య చిచ్చు రగిలి మారణ హోమం జరుగుతోంది. ఇది మన జీవిత పరమార్థం కాదని తెలుసుకో! ఇది మృగతత్వం! భగవంతుని ఉద్దేశం సంపూర్ణ జ్ఞానంతో, పరిపూర్ణ శాంతితో జీవించమని కాని, ఈ విధంగా కాదు. నా వద్దకు చేరుకో! అప్పుడే నీవు స్వతంత్రుడవు అవుతావు. అప్పుడు నీకు నాకున్న సంపదలన్నీ అందుతాయి! ఇంకా చెప్పాలంటే "నీవు నేనే"! అహం బ్రహ్మాస్మి అనే మహా వాక్యానికి అర్థమిస్తుంది.

మన జీవిత పరమార్థం 'మనల్ని' మనం తెలుసుకొని పరిమిత మైన (conditioned consciousness to unconditioned conscious state గా) ఎరుకను వ్యాప్తం చేసి మనలోని అజ్ఞానాన్ని తరిమి కొట్టి సంఘంలో శాంతిని, సహృదయతను నెలకొల్పాలి! ఇది జరగక పోతే ఈ బాధలకు అంతు ఉండదు. 'దైవమే నీవు; నీవే దైవం' అని తెలుసుకో! ఇది స్వానుభవంతో సంపూర్ణ జ్ఞాన స్థితిలో చెప్తున్న సత్యం! మేలుకో!

అధ్యాయం -14

మనసు సామర్థ్యం

కలలు ఎలా వస్తున్నాయో, స్వప్న ప్రపంచం నీలో ఎలా సృష్టించ బడి వుందో నీకు తెలియదు. ఎందుకంటే నీ దృష్టి అంతా, పోయిన జన్మలోని కర్మ వాసనలవల్ల, కోరికలపైన, ఇతర ఆలోచనలపై కేంద్రీకృతమై వుంది. నీకు తెలియకుండానే నీ ఎరుక నీ శరీరాన్ని వదలి స్వప్న ప్రపంచంలో సూక్ష్మ శరీరాన్ని (లింగ శరీరాన్ని) తీసుకొంటోంది. ఇది నీ మనసు యొక్క ప్రతిరూపం! అంటే నీలో వున్న బలమైన ఊహకు ప్రతిరూపం! కానీ ఇది నీ స్వాధీనంలో లేదు. ఇది నీ ప్రయత్న పూర్వకంగా ఏర్పడిన సూక్ష్మ శరీరం కాదు. ఈ ప్రపంచంలో ఎలా అయితే నీ శరీరం స్థూల రూపంలో ఉంటుందో అలానే సూక్ష్మ శరీరం, సూక్ష్మ ప్రపంచంలో కూడా స్థూల రూపంలోనే వుంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో అక్కడ కూడా నీవు ఇక్కడ లాగే ఇంద్రియలోలుడవై ఆనందిస్తూ ఉంటావు. ఆలోకంలో వున్న నీకు, ఇక్కడ పడి వున్న నీ శరీరం యొక్క ఎరుక ఉండదు. నీ శరీరం రక్త మాంసాలతో కూడిన ఒక ముద్ద వలె ఏ ఎరుక లేక పడి వుంటుంది. కాని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు, గుండె కొట్టుకోవడం జరుగుతూనే వుంటుంది. ఎందువలనంటే 'పవిత్ర లయ' (Holy Rhythm) వల్ల! సర్వవ్యాపక ప్రాణ శక్తి సర్వ వ్యాపితమై కదలిక గల్గి వుండడము వలన

అన్ని ప్రాణులలోను, ప్రాణం లేని వస్తువులలోను ప్రశస్తమై వుంది. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు కానీ, గుండె కొట్టుకోవడం కానీ నీ ప్రయత్నంచే జరగట్లేదు, ఆ కదలిక వలననే పైరెండు క్రియలు – నీ ప్రమేయం లేకనే జరుగుతున్నాయి. ఈ పవిత్ర లయ శక్తి అటువంటిది! ఎప్పుడైతే ఇది ఆగుతుందో, మహా ప్రళయం సంభవిస్తుంది!

ఈ సూక్ష్మ శరీరం స్వప్న ప్రపంచంలో వున్నాకూడా శక్తితో కూడిన కణ సముదాయమైన తాడు ద్వారా (energy cord / silver cord) శరీరంతో సంబంధం కలిగి వుంటుంది. ఇది బిడ్డ గర్భంలో వున్నప్పుడు తల్లితో బొడ్డు తాడు (umbilical cord)ద్వారా ఎలా అయితే సంబంధం కలిగి ఉంటుందో అలా అన్నమాట! ఈ తాడు శరీరంతో సంబంధమై ఎంత వరకైనా సాగ గలదు. నీవు ఎప్పుడైనా నిద్రలో ఉలిక్కి పడడం జరుగుతూ వుంటుంది. అది ఎందుకంటే ఆ కలలోని పరిస్థితుల వల్ల భావావేశం కలిగి అది ఈ తాడు ద్వారా శరీరాన్ని తాకడం వల్ల! అంతే! వెంటనే స్వప్న ప్రపంచం అదృశ్యమై మరల నీవు ఈ ప్రపంచంలోనికి ప్రవేశిస్తావు. ఇదంతా ఎప్పుడైనా నీ అనుభవంలోనికి వచ్చి వుంటుంది.

మనం ఇది జరగాలని సంకల్పించినప్పుడు అది జరిపించే శక్తిని కూడా మనసు కలిగి వుంటుంది! కాని అది ఎప్పుడంటే నీవు శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేరినప్పుడు మాత్రమే ఇది సంభవం! ధ్యానం ద్వారా ఈ స్థితిని సాధించిన నీవు ఏది సంకల్పిస్తే అది సంభవిస్తుంది! ధ్యానంలో కొన్ని పద్ధతుల ద్వారా ఈ సిద్ధ శక్తులు సంక్రమిస్తాయి కాని మన గమ్యం ఈ ప్రాపంచిక విషయాలు కావు కదా! మనసుకు ఆవల స్థితికి చేరి అద్భుత ఉనికిలోనికి ప్రవేశించడమే మన గమ్యం! అప్పుడే నీకు జనన, మరణములు లేని స్థితి దొరుకుతుంది. అదే ముక్తి/మోక్షం.

సమ్మోహన విద్య / కనికట్టు విద్య / వశీకరణ విద్య, మనసు యొక్క ప్రతిరూపం:

నేను నీకు ఒక ఉదాహరణ ద్వారా దీన్ని నీకు తెలియ పరుస్తాను. డాక్టర్ కోవూర్ గారని ఒక తార్కికుడు (rationalist) 1977లో అనంతపురంలో ఒక ప్రదర్శన ఇచ్చారు. దానికి నేను కూడా హాజరయ్యాను. ఆయన జనంలోనుంచి ఒక పది మందిని స్టేజి మీదకు రమ్మన్నారు.

ఆయన అనుచరుల్లో ఒకరు ఈ పది మందికి ఇలా చెప్పాడు; "మీరు ఒక యుద్ధంలో వున్నారు. శత్రువులు మీ పై దాడి చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు మీరేమి చేస్తారు? మీరు కనుక ఎదురు దాడి చెయ్యకపోతే వాళ్ళు మిమ్మల్ని చంపేస్తారు" అని చెప్పగానే ఆ పదిమందిలో ఏడు మంది వారి చేతిలో తుపాకులున్నట్లుగా భావిస్తూ వాటితో కాల్చడం మొదలెట్టారు. తరువాత వారిని కాల్చడం ఆపమని ఆయన ఆదేశమివ్వగానే వారు కాల్చడం ఆపేశారు. వీరిలో ఎవరైతే వశీకరణకు లొంగలేదో వారు నవ్వుతూ నిలబడ్డారు. కోవూరు గారు వారిని స్టేజి కిందకు పంపించారు. మిగిలిన ఏడు మందిని స్టేజి పై ఉండమన్నారు. వారిలో ఒక మనిషిని రమ్మని అతని తల వద్ద ఒక స్టూల్, కాళ్ళ వద్ద ఒక స్టూల్ వుండే విధంగా అమర్చారు. మిగిలినవారిని, అతని కింద భాగం పట్టుకొని ఆ స్టూళ్ల పై పడుకోబెట్టి, అతను పడిపోకుండా నడుము వద్ద పట్టుకోమన్నారు. తరువాత కోవూరు గారు "నీవు చాల శక్తిమంతుడవు", "నీవు చాల శక్తిమంతుడవు" అని పదే పదే చెప్పడం మొదలెట్టారు. అలా కొంతసేపు చెప్పి ఆపిన తరువాత ఆ హాల్ అంతా నిశ్శబ్దమయ్యింది. కోవూరు గారు పట్టుకొని వున్న వారిని సైగలతో మెల్లగా వదలివేయమన్నారు. వారు వదలివేశాక కోవూరు గారు "నీవు చాల శక్తిమంతుడవు", "నీవు చాల శక్తిమంతుడవు" అని మళ్ళీ

చెప్పడం మొదలెట్టారు. తరువాత ఆపేశారు. ఆ స్టూళ్లపై వున్న వ్యక్తి మధ్యలో ఆధారం లేకపోయినా కిందకు పడలేదు. ఒక ఇనుప కడ్డి వలే నిటారుగ వున్నాడు. ఆ స్టేజి పై ఉన్నవారిని అతని మధ్యలో పైభాగం పై గట్టిగా నొక్కమన్నారు. వారు అలా ఎంత గట్టిగా నొక్కినా అతను పడిపోలేదు. ఒక బ్రిడ్జి లాగ నిటారుగా వున్నాడు. మళ్ళీ కొంతసేపటికి స్టేజి పై ఉన్నవారిని మధ్యలో పట్టుకోమని సైగలు చేసి "నీవు చాల శక్తిహీనుడవు", "నీవు చాల శక్తిహీనుడవు" అని పదే పదే చెప్పడం మొదలెట్టారు. కొంతసేపటికి ఆ పడుకొని వున్న అతను వంగి పోయి ఆ పట్టుకొని వున్న వారి చేతులలో పడిపోయాడు.

ఇదే మనసు శక్తి! వశీకరించబడిన మనసు, ఇచ్చిన ఆదేశాలను స్వీకరించి విశ్వం నుంచి కావలసిన శక్తిని గ్రహించి అతని శరీరం ఒక బ్రిడ్జి లాగా, ఒక ఇనుపకడ్డి లాగ తయారయ్యింది. శక్తిని గ్రహించకపోతే ఈ పని అసాధ్యం! ఈ విధంగానే యోగులు, ఋషులు విశ్వ శక్తిని గ్రహించి కావలసిన పదార్థాలను తయారు చేసేవారు. ఈ విధంగా వారు అతీంద్రియ శక్తులను ప్రదర్శించారు. కాని దీనికి ధ్యానంలో ప్రత్యేక శిక్షణ అవసరం! కాని ఈ మాయలో పడిపోకూడదు. మళ్ళీ ఇది బంధమౌతుంది! ఎందుకంటే ఇది కూడా ఒక కోరిక లేక ఆలోచన వంటిది. దీంతో మనసు మళ్ళీ అపరిశుభ్రమౌతుంది. సత్యాన్ని ప్రతిబింబించదు. నీవు మళ్ళీ సాధారణ వ్యక్తివి అయిపోతావు! పైన చెప్పిన చర్యలన్నీ మనసుతో చేసేవి! కాని మనం మనసుకు ఆవల స్థితికి చేరాల్సివుంది. ఈ మనసే మనకు కనిపించే దాన్ని నిజమని నమ్మిస్తుంది. అందుకే ఈ మనసుతోనే మనసును లేకుండ చేసుకోవాలి! అప్పుడు, ప్రపంచం, స్వప్నాలు, స్వప్న ప్రపంచం ఇవేమీ లేకుండా పోతాయి. అంతా ఒక్కటే! అదే శాశ్వత తత్వం! అదే అఖండ స్థిర ప్రాణతత్వం.

అధ్యాయం -15

మతం భగవంతునితో సంబంధం ఏర్పరచేదిగా వుండాలి

(మృగ స్వభావం కలిగించేదిగా ఉండకూడదు)

యోగులు, ప్రవక్తలు, పైగంబరులు ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో మతాలను స్థాపించారు. మీరు ఒక అర్థవంతమైన జీవనం గడపడానికి, భగవంతునితో సంబంధం (link mind) ఏర్పరచుకోవడానికి, కొన్ని సూత్రాలను రూపొందించారు. నా దృష్టిలో మతమంటే జీవన విధానం; భగవంతునితో సంబంధం కలిగివుండి, సంఘంలో ఇతరులతో ఐకమత్యంగా వుండడం. కాని యోగులు/ప్రవక్తలు పొందుపరచిన విధానాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోక వారి, వారి వ్యవస్థను తృప్తి పరచడమే మతమని అపార్థం చేసుకొంటున్నారు. యోగులు పొందుపరచిన సూత్రాల పరమార్థం తెలుసుకోక మానవ జన్మ యొక్క మహదావకాశాన్ని నిరుపయోగం చేసుకొంటున్నారు. పరిమిత జ్ఞానమే ఈ అపార్థాలకు కారణం.

ప్రతి మతంలోను ఫలనా నెలలో ఫలానా నియమాలను పాటించాలని నిర్దేశించారు. అది ఫలానా నెలలో చేయడం శుభ సూచకం అని చెప్పారు. ఈ విధంగా ప్రతి మతంలోనూ శుభ గడియలని

ఆ మత పెద్దలు నిర్దేశించారు. ఉదాహరణకు హిందూ మతంలో శ్రావణ మాసం, దీపావళి, సంక్రాంతి వగైరా; అలానే ఇస్లాం మతంలో బక్రీద్, రంజాన్, ప్రతి రోజు అయిదు సార్లు నమాజు చేయడం ఇలా; క్రైస్తవ మతంలో డిసెంబర్ నెలలో ప్రతి ఆది వారం చర్చి కి హాజరై మత పెద్దలు ఇచ్చే ఉపదేశాలను వినడం. ఈ విధమైన ఆదేశాలు భగవంతునితో సంబంధం ఏర్పరచుకోవడానికి నిర్దేశించినవే! నీవు ఫలానా మతానికి చెందినవాడిగా ఆ పెద్దలు నిర్దేశించిన ఆదేశాలను పాటిస్తున్నావు కాని వాటి వెనుక ఉన్న పరమార్థం, భగవంతునితో సంబంధాన్ని పెంపొందించుకోవడమని గమనించు! నీ ఎరుకకు ఉన్న ఎల్లలను చెరిపేస్తూ సంపూర్ణ చైతన్యవంతుడివి కావాలి! చాల మంది హోమాలు, పూజలు, వ్రతాలు చేస్తూ వాటి వెనుక వున్న పవిత్ర ఉద్దేశాన్ని గుర్తించక, మళ్ళీ మరుసటి రోజు నుంచి ప్రాపంచిక విషయాలపై మరలి అపవిత్రమౌతున్నారు. ఇక్కడ చాల మంది ముందుకు పోక భ్రమలో పడిపోతున్నారు. ఈ పవిత్ర దినాలు కాని, శాస్త్రాలలో నిర్దేశింపబడిన వ్రతాలు, హోమాలు కానీ భగవంతునితో సంబంధం పునరుద్ధరించడానికే అని గుర్తించు! అంటే అర్థం అయ్యిందా? దీని అర్థం ఏమంటే – ఈ పవిత్రమైన దినాలలో నీ మనసును నిశ్చలం చేసి నిశ్శబ్దంగా నీ దేవునిపై ధ్యాన వుంచి కొంతకాలం గడిపినట్లయితే, నీకు 'ఆయనతో' సంబంధం ఏర్పడుతుంది (link mind). కనీసం ఆ పర్వ దినాలలోనైనా నిశ్చలంగా వుండి ఆ భగవంతునితో పరిచయం పెట్టుకో!

కాబట్టి నేను నీకు సూచించేది ఏంటంటే నీ మనసు తత్వాన్ని బాగా అర్థం చేసుకొని, నీకు నీవే నీ ప్రపంచాన్ని ఎలా నిర్దేశిస్తున్నావో,

ఈ ప్రపంచానికి నీవెలా స్పందిస్తున్నావో పరిశీలించుకో! సాధారణ వ్యక్తుల్లో మనసు మరణ సమయంలో ఎలా బయటకు వెళ్లిపోతోందో, అదే మనసు నిజ తత్వాన్ని తెలుసుకొన్న వారిలో ఎలా నిరాకారంలో లయమౌతోందో బాగా ఆకళింపు చేసుకో! అప్పుడే నేను చెప్పినది నీకు బోధపడి, నీ తదుపరి జీవితాన్ని అర్థవంతం చేసుకొంటావు! అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో నీ మనసు యొక్క సర్వవ్యాపక శక్తి అనంతం అని తెలుసుకొంటావు! అందుకే నిన్ను శుద్ధ శైవానికి తీసుకెళ్ళి తను (మనసు) మాయమై నిన్ను భగవంతునిలో లయం చేస్తోంది!

మనసు ఇంద్రియలోలత్వంతో, ప్రాపంచిక విషయాలపై మళ్ళీ తన నిజతత్వాన్ని మరచి మలినమౌతోంది. ఒక జన్మ పూర్తిగా వ్యర్థం అవుతోంది. ఈ ప్రాపంచిక విషయాలు, కోరికలు, ఆలోచనలు నీ ఎరుకను ఆక్రమిస్తాయి. ఈ స్థితి, నిన్ను నిశ్శబ్ద స్థితికి పోనివ్వదు. ఈ మలినమైన ఎరుక నీచే కర్మలను చేయించి వాటి అనుసారం ఎన్నో సార్లు నీ జీవితం పునరుత్థానమౌతూనే వుంటుంది. ఇది నిజం! ఎవరూ కాదనలేరు! ఇది తెలిసి దీని వెంటే ఎందుకు పడుతున్నావు? కారణం నీవు అశాశ్వత వస్తువు వెంట పడడమే! మనిషి సుఖం కావాలని కోరుకొంటాడు కానీ ఆ ప్రయత్నంలో అదే సుఖాన్ని కోల్పోతున్నాడు. దాంతో నిరంతర బాధలను తనే సృష్టించుకొంటున్నాడు. సుఖమనేది శాశ్వతమైనదిగా వుండాలి.

ఇప్పుడు నీకు మతమంటే అర్థమయ్యిందా? మతమనేది జీవన విధానమే కాని మరొకటి కాదు. అంటే జీవనం గడుపుతూనే నిత్య సత్య వస్తు సంబంధం కలిగి వుండటం. ఇది సత్యం! భగవంతునితో సంబంధమంటే నిన్ను నిశ్శబ్ద స్థితికి తీసుకెళ్ళి నీలో వున్న

ఆత్మస్వరూపాన్ని – సర్వాంతర్యామిలో ప్రవేశింపచెయ్యడమే! అదే 'శుద్ధ శైవం'. నీవే అందరికి కాంతిని అందిస్తున్న శుద్ధ కాంతివి! సమస్తాన్ని సృష్టిస్తూ దాన్ని కాపాడుతూ చివరకు దానిలోనే లయమౌతున్నావు! వివిధ మతాలు బోధించిన సత్యం ఒకటే! కాని మీ గ్రాహ్యతలోనే భేదం! స్వానుభవంతోనే సరైన జ్ఞానం లభిస్తుంది, అప్పుడే నీకు మతాలన్నీ ఒకటే అని బోధపడుతుంది. **"ఈ మనసే అన్నిటికి మూలం!"** కాబట్టి దాన్ని పట్టుకో! సర్వం బోధపడుతుంది! ఓపికతో ధ్యానం చెయ్యి! ఈ ద్వేషాలకు సమాధానం బోధపడుతుంది. మతాలలో నిర్దేశించిన సూత్రాలను గుడ్డిగా పాటించకుండా వాటి ఉద్దేశాన్ని గుర్తించి పాటించు! అందుకే పదే పదే చెపుతున్నాను. బోధకులందరు స్వానుభవం లేనిదే యోగులు కాలేరు. ధ్యానం ద్వారా నిజ తత్వాన్ని నీ అంతకు నీవే తెలుసుకోగలుగుతావు! అలా కాక, వారు బోధించేవి గుడ్డిగా పాటించడం వల్ల ఉపయోగం లేదు. దీనివల్ల, నిరంతర బాధలను అంతం చెయ్యాలన్న మన ప్రధాన ఉద్దేశం ఓడిపోతుంది. కాబట్టి గురువులను సరిగా గుర్తించండి!

కాబట్టి అంతర్ముఖ ప్రయాణం దీర్ఘంగా చెయ్యి! అప్పుడే నీ ప్రయాణ గమ్యం చేరుకొంటావు! అక్కడే నీవు సర్వ వ్యాపకుడవు అనే సత్యం నీకు బోధపడుతుంది. వ్యక్తికి, వ్యక్తికి మధ్య భేదం లేదు (వారు వేరే వేరే మతాలకు చెందిన వారైనా కూడా). నీవు చెయ్య వలసినదల్లా మనసును మనసుతో కనుగొనడం; రహస్యం మొత్తం తేటతెల్లమౌతుంది! మొదట్లో కనీసం ఒకటి నుంచి రెండు గంటలు ప్రతి రోజు ధ్యానం చెయ్యి. రోజులోని ఇరవై నాలుగు గంటల్లో ఎనిమిది గంటలు నీ ఉద్యోగ నిమిత్తం, ఎనిమిది గంటలు నిద్రకు పోగా ఇంకా

నీకు ఎనిమిది గంటలు మిగిలి వుంటుంది. ఈ ఎనిమిది గంటల్లో మూడు గంటలు నీ జీవనానికి కావలసిన వాటి కోసం, మరో మూడు గంటలు నీ కుటుంబంతో, నీ స్నేహితులతో గడిపినా కూడా ఇంకా రెండు గంటలు నీ చేతిలో వుంటాయి. కాబట్టి ఈ రెండు గంటలు ఈ పవిత్ర ధ్యేయం కోసం వినియోగించలేవా? ఆలోచించు! పైగా దీని వల్ల మధుమేహం కానీ, రక్త పోటు కాని నియంత్రణలో వుండి నీకు మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నీ ఆలోచనా సరళి కూడా క్రమ పద్ధతిలో వుండి నీ వ్యక్తిగత సమస్యలను కూడా పరిష్కరించుకోగలుగుతావు. అనవసర విషయాలకు సమయాన్ని దుర్వినియోగం చెయ్యకుండా ఏదైతే నీకు శాశ్వతానందాన్ని కలిగిస్తుందో దానికోసం ప్రయత్నించు.

నేను ఈ పవిత్ర ధ్యేయం కోసం రాత్రుళ్ళను బాగా వినియోగించాను. నేను 'ఎవరో' కనుగొన్నాను. మనసు తన తత్వాన్నితెలుసుకొని అనంత విశ్వంలో లయమయ్యింది. భగవంతుని సంబంధాన్ని పెంపొందించుకొని భేద భావాలను ఛేధించు! మనిషి తనను తాను శిక్షించుకొంటున్నాడు కానీ భగవంతుడు కాదు! భగవంతుడు మంచి, చెడు రెండూ ఇచ్చాడు. అవి తెలుసుకొనే విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కూడా ఇచ్చాడు. మంచిని అనుసరిస్తే భగవంతుని రాజ్యంలోనికి వెళ్తావు, లేకపోతే నిన్ను నీవే శిక్షించుకొంటావు! నిర్ణయం నీదే! నీవు భగవంతుని బిడ్డవు కావాలని కోరుకొంటున్నాను. ఈ జీవితంలోనే అమరత్వాన్ని అందుకో!

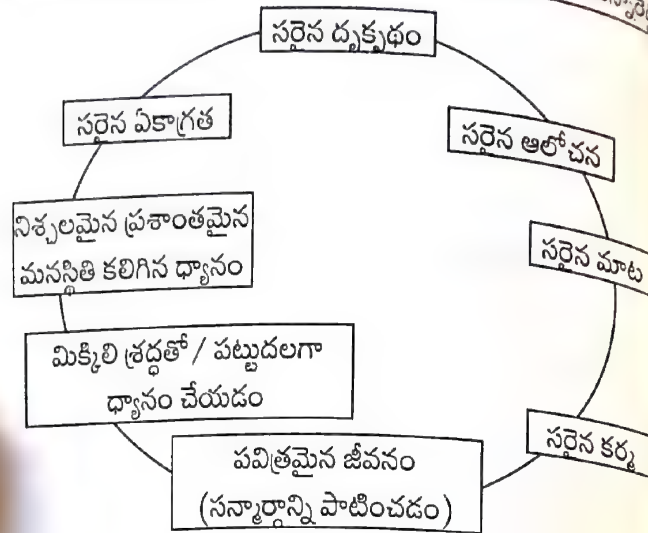
అధ్యాయం - 16

మానవాళికి బుద్ధ భగవానుడు నిర్దేశించిన సూత్రాలు

* ఈ ప్రపంచంలో ప్రతీది బందీయే – ముసలి తనాన్ని తప్పించుకోలేవు
* మరణాన్ని తప్పించుకోలేవు
* రోగాలనుంచి తప్పించుకోలేవు
* బంధువులనుంచి, దగ్గరి వారినుంచి దూరమవడం తప్పదు నీతో పాటు వచ్చేవి నీ కర్మలు మాత్రమే!

బుద్ధ భగవానుడు ఉన్నతమైన సత్యాలను ప్రవచించాడు:

1. ఈ ప్రపంచం మొత్తం దుఃఖంతో బాధపడుతోంది
2. దీనికి కారణం నీలోని కోరికలే
3. ఆ కోరికలకు కారణం నీ మనసే
4. వీటన్నిటిని జయించడానికి ఈ క్రింది విధంగా ఎనిమిది అంచెల ధ్యాన ప్రక్రియను పరిచయం చేసాడు:



నేను ఇద్దరు దేవధూతల గురించి మాత్రమే ప్రస్తావించాను (బుద్ధ భగవానుడు, భగవాన్ మహావీరుడు (బాహుబలి)). వీరు మానవ జన్మ తీసుకొని ఎన్నో బాధలకు ఓర్చుకొని దివ్య పురుషులయ్యారు. మన కోసం వారు కొన్ని సూత్రాలను, వ్యవస్థలను నిర్దేశించారు.

నీవెవరో తెలుసుకోవడం మొదటి మెట్టు. ధ్యాన సమయంలో నిద్రలోనికి జారుకోకుండా అంతర్ముఖమై సాక్షీభూతంగా వుండాలి. ఇదొక ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగం! ఇలా స్వానుభవంతోనే శాస్త్రాలను బాగా ఆకలింపు చేసుకోగలుగుతావు.

ఎప్పుడైతే ఈ పవిత్ర లయ(Holy Rhythm) ఒకటి, రెండు సెకన్లు ఆగిపోతుందో అప్పుడు భూమి కదలిక, గ్రహాల కదలిక, నక్షత్ర సముదాయ కదలికలు, గుండె కొట్టుకోవడం, నీలోని శ్వాస క్రియ, భూమి నుంచి చెట్టు చిటారు కొమ్మల వరకు నీరు అందడం

అన్ని ఆగిపోతాయి. భూమి పై జీవనం స్తంభిస్తుంది. సృష్టి మొత్తం నాశనమౌతుంది. ఇది ఖచ్చితంగా జరుగుతుంది! ఇంతకు ముందు కూడా ఈ ప్రళయం ఎన్నో సార్లు జరిగింది. మళ్ళీ జరుగుతుంది! ఎప్పుడు అనేది ప్రశ్నార్థకం! నిశ్చల నిరాకారంలోని ఎరుకలో ఎప్పుడైతే స్థిరత్వం వచ్చి సంపూర్ణ శాంత స్థితికి చేరుతుందో అప్పుడు కదలికలు నిలచిపోతాయి. మళ్ళీ ఎప్పుడైతే ఎరుక తనంతట తాను ప్రవేశిస్తుందో సృష్టి మొదలౌతుంది. ఇది భగవత్తత్వంపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఉదాహరణకు, నీ దీర్ఘ నిద్రలో నీ గురించిన ఎరుక ఉండదు కదా! నీలో ఎరుక తనంతట అదే మళ్ళీ వస్తూ వుంటుంది. అంతే! అలాగే ఎరుక సంపూర్ణ స్థిరత్వంలో వున్న శుద్ధ చైతన్యం నుంచి ఆవిర్భవించిన తరువాత కదలికలు వస్తాయి. దీని వల్ల సంకల్ప వికల్పములు నీలో ఏర్పడతాయి. అదే మనస్సు. ఇది ఎన్నో యుగాలకొకసారి జ... తుంది. అప్పుడు లయ కాని, కదలికలు కాని వుండవు. మళ్ళీ ఎ... యుగాల తరువాత ఎరుక ఏర్పడి ఈ అద్భుత పవిత్ర లయ ఏ... తుంది. మళ్ళీ విశ్వం, నక్షత్రాలు, నక్షత్ర సముదాయాలు, ప... లు ఏర్పడతాయి. తరువాత ఈ మొత్తం వ్యవస్థ ఈ అద్భుత ప... లయచే నియంత్రించ బడతాయి.

ఈ విశ్వంలో శుద్ధ శైవం ఒక్కటే! దీన్నే దేవ దూతలు, యోగులు చై... ని, బ్రహ్మన్, అని, టావో అని, మూలం లేని కాంతి అని, అద్భుత శా... త అని నిర్వచించారు. కాబట్టి మతాల మధ్య అపార్థాలు, విద్వే... షాలకు తావు ఉండకూడదు. పైన చెప్పిన నిర్వచనాలన్నీ నూటికి నూ... శాతం సత్యాలే కదా! శాస్త్రాలలో పొందుపరచిన సూత్రాలను అ...ర్థం చేసుకోవడమే ఈ విద్వేషాలకు కారణం. నీవు శాస్త్రాలు

చదివినంత మాత్రం చేతనో, ఉపవాసాలు వుండడం వలనో దీనిపై స్పష్టత రాదు. నీవు అంతర్ముఖమై మనసును మనసుతో శోధించి, స్వానుభావాన్ని సాధించి, నీ స్వస్థితికి చేరినప్పుడు బోధపడుతుంది. అదే నీ జీవిత పరమావధి!

అధ్యాయం – 17

సమాధి స్థితిలో జీవన్ముక్త, విదేహముక్త

సమాధి అంటే కళ్ళు మూసుకొని ఏ ఆలోచనలు లేక ఒక చోట ప్రశాంతంగా కూర్చోవడం కాదు. అది దైవానికి అసంకల్పిత శరణాగతం! శుద్ధమైన మనసు, పరిమిత ఎరుక నుండి అపరిమిత, నిబంధనారహిత స్థితికి వ్యాప్తి చెందడం. అది పూర్తి చైతన్యవంతమై ఏ ప్రయత్నం లేకనే స్థిరత్వాన్ని పొందుతుంది. ఈ భేదరహిత ఏకత్వ స్థితి, క్రియా కుండలిని మరియు విశ్వ ప్రాణ క్రియ సహాయంతో ప్రాణ క్రియ ద్వారా అందుకొంటావు. 'నేను' అనే స్వభావం పుర్తిగా మాయమై ద్వైతం అంతమై, అద్వైతం నిరంతరం ప్రశస్తమై ఉండడాన్ని 'సమాధి' అంటాము. ఈ స్థితి స్థిరమైనప్పుడు నిర్వికల్ప సమాధి గా మారి అద్భుతమైన ఉనికిని మనకు పరిచయం చేస్తుంది.

జీవన్ముక్త సమాధి స్థితిలోని వ్యక్తి తన స్వంత ఉనికి యొక్క పూర్తి ఎరుకతో ప్రాపంచిక విషయాలకు హాజరవుతూ నిరంతరం తృప్తిగా, ప్రశాంతంగా ఉంటాడు. ఎటువంటి బంధం లేకుండా ఈ ప్రాపంచిక విషయాల అవసరాల కొరకు హాజరైన తరువాత, తిరిగి తన స్వస్థితికి చేరి నిరంతరం అద్వైత స్థితిలో ఉంటాడు. ఇది ఒక నటుడు, తన స్వస్థితి యొక్క పూర్తి ఎరుకతో వుంటూ కూడా రంగ స్థలంపై తను వేరొక పాత్ర పోషించడం లాగ! తిరిగి తన పాత్ర అయిపోయిన తరువాత

తన స్వస్థితికి చేరుకొంటాడు. తను పోషించే పాత్ర తాత్కాలికమేనని, పాత్రను పోషించినంత సేపు కూడా తన స్వస్థితి యొక్క పూర్తి ఎరుకతో ఉంటాడు. అందుకే అతను తన పాత్రలో స్పందించడు, బాధపడడు. ఇప్పుడు నీకు జీవన్ముక్త స్థితి అంటే అర్థం అయ్యిందా? సంపూర్ణ జ్ఞానంతో, తాత్కాలికంగా ఈ పరిమిత స్థితిలో వుండడం. ఇలా అప్రయత్నంగా రెండు విధాలుగా వుండడం ద్వైతం కాదు. ఈ స్థితి శరీరంలో ఎంతో ప్రాణ క్రియ జరిగి శుద్ధ శైవ స్థితికి చేరిన తరువాత ఏర్పడుతుంది. అదే శుద్ధ చైతన్య స్థితి! నిశ్చల స్థితి! అదే అమనస్క భావం!

ఒక వేళ కళాకారుడు తన స్వస్థితిని మరచిపోతే రంగ స్థలం పై వున్న పరిస్థితులకు స్పందించడం మొదలెడతాడు. ఇది తన స్వస్థితిని మరచిపోవడం వల్ల ఏర్పడే దుస్థితి! సరిగ్గా ఇదే విధంగా ఈ ప్రపంచంలోని అందరు తమ స్వస్థితి అయిన సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని మరచిపోయి ఇక్కడి పరిస్థితులకు స్పందిస్తూ నిరంతర బాధలను అనుభవిస్తున్నారు. అందుకే అందరికి నేను చెప్పేది ధ్యానం ద్వారా మళ్ళీ మీ స్వస్థితిని తెలుసుకోండి! అప్పుడు ఈ తాత్కాలిక పరిస్థితులకు స్పందించడం, బాధపడడం వుండవు! శాశ్వత స్థితిని నిరంతరం ఆస్వాదిస్తూ వుంటారు!

స్వస్థితిని మరచిపోకపోతే, నిజంగా అందరూ ఈ శాశ్వత తత్వాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు. నేను చెప్పేది అర్థం చేసుకో! నీవు నీ స్వస్థానమైన సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని ఎరిగి పూర్తి స్వేచ్ఛతో, తృప్తిగా జీవించు! అప్పుడు స్పందించడం ఉండదు. ఈ ప్రపంచంలో ఉంటూనే జీవన్ముక్తుడుగా రెండు స్థితులలోనూ పూర్తి ఎరుకతో నిరంతరం ఉంటావు. దీనినే ఆది శంకరులు ఏమన్నారంటే

"దేహాభిమానే గలితే, ప్రజ్ఞాతే పరమాత్మనే,

యత్ర యత్ర మనో యాతే,

తత్ర తత్ర సమాధిః"

ప్రాపంచిక విషయాలలో వుంటూ, సమాధి స్థితిలో వుండటం! మనసు లేని స్థితి అనుభవంలోనికి వస్తుంది. అర్థమయ్యింది కదా!

విదేహముక్త స్థితి గురించి: నిజ తత్వాన్ని తెలుసుకొన్న మనసు శరీరాన్ని వదలిన తరువాత శుద్ధ శైవంగా సర్వ వ్యాపకంగా నిరంతరం వుంటుంది. శరీరం ఒక్కటే వేరవుతుంది. శరీరంలోని ఇంద్రియాలు తమ స్వస్థానానికి చేరుకొంటాయి. వారు శరీరం లేకున్నా, ిరాకారులుగా, శుద్ధ శైవులుగా, సర్వ వ్యాపకులుగా నిరంతరం ంటారు.

అదే సాధారణ వ్యక్తులు, పరిమితమైన ఎరుకతో నిబంధనాబద్ధులై ంటారు. ఇంద్రియాలు, మనసు పరిమిత స్థితిలో వుంటాయి. ంతకు మించి వ్యాప్తి చెందవు. సత్యాన్ని గుర్తించరు. వారికి ఈ ్వతమైన ఉనికి గురించి తెలియదు. వీరు ఇక్కడ శరీరాన్ని వదలిన ువాత స్వప్న ప్రపంచంలో స్వప్న శరీరం వలె సూక్ష్మ శరీరాన్ని(as- al body) తీసుకొని సూక్ష్మ ప్రపంచంలో (astral world) విధంగా జీవిస్తారు. దీనికి కారణం వారిలోని ఎరుక స్థిరపడక, శ్వతత్వాన్ని చేరుకోక, సత్యాన్ని తెలుసుకోకపోవడమే! వారిలో బ్ధత, ప్రశాంతత వుండవు. అందువల్లనే వారు ఎన్ని జన్మలు ుకొన్నా శారీరకంగా, మానసికంగా వారికి నిరంతర బాధలు ంటాయి. వారు శాశ్వత్వాన్ని చేరేవరకు ఇవి తప్పవు. వేరే దారి లేదు.

ఇంకో రకమైన యోగులు కూడా వుంటారు. పైన వివరించిన విధంగా వారు జీవితాన్ని ఆస్వాదించడం ఉండదు. సాక్షీభూత స్థితికి, ఆనంద స్థితికి ఆవల స్థితిలో వుంటారు. ఇది అవ్యక్తం! సంపూర్ణ శూన్యత! ఇదే తురీయాతీతం! ఈ స్థితిని ఎందరో ఋషులు వ్యక్తీకరించారు. ఈ స్థితిలో, తనెవరో తనకు తెలియని స్థితి; ఈ అనిర్వచనీయమైన స్థితి అంతటా ఆవరించి వుంటుంది. కాని పైన వివరించిన అందరిలో ఒకే విధమైన సంపూర్ణ జ్ఞానం వుంటుంది. ఈ మూలాధారం లేని మూలంలో, వీరి మధ్య చాల తక్కువ వ్యత్యాసం వుంటుంది.

ఇలా తత్వ జ్ఞానులు మూడు రకాలు.

1. జీవన్ముక్త
2. విదేహ ముక్త (అశరీరులుగా అనంతమైన ఆనంద స్థితిలో వుంటారు)
3. విదేహ ముక్త స్థితికి ఆవల స్థితి ; ఇది ఆనంద స్థితి; ఏ ఉనికి వుండదు. అవ్యక్తం! అవ్యక్తంలో చేరిన తరువాత నరకం లేదు, స్వర్గం లేదు, పిశాచాలు కూడా లేవు. ఒకటో రకం, రెండో రకం వారు సమయం వచ్చినపుడు వారి సంకల్పానుసారం ఈ ప్రపంచంలోనికి రావొచ్చు కాని మూడో రకం వారు తిరిగి రావడం ఉండదు. వారు అనంతంలో లయమై నిరంతరం సర్వ వ్యాపకంగా వుంటారు. వారికి భగవంతునికి ఏమీ తేడా ఉండదు. వారు ఆయనే అయిపోయారు.

అధ్యాయం – 18

సద్గురువుల ఉపదేశం

చాలా ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలలో గురువు గారు ఏదో ఒక మంత్రాన్నో లేక పవిత్రమైన పదాన్నో ఉపదేశంగా ఇచ్చేవారు. ఆ పదాన్ని గురువుగారు మీకు చెప్పాక దాన్ని భక్తులను పదే పదే చెప్పమంటారు. సద్గురువులైనవారు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని సముపార్జించడానికి సాధకులకు తగిన ఆదేశాలను ఇస్తారు. ఆ రోజునుంచి సాధకుడు ఆదేశాలను పాటించడం మొదలు పెడతాడు. ఆ సాధకుడు బ్రహ్మచారి కావొచ్చు, సంసారి కావొచ్చు, వ్యాపారి కావొచ్చు. కావాల్సిందల్లా క్రమశిక్షణ! సాధకుడు సన్మార్గంలోనే వుండాలి(తప్పులు చెప్పడం, తప్పులు చెయ్యడం, దుర్మార్గ జీవనం చెయ్యకూడదు; దయర్ధ్రహృదయుడై మెలగాలి) వీటన్నిటికన్నా ముఖ్యం, అశాశ్వతమైన విషయాలపై పూర్తి అవగాహన వుండాలి. భవ బంధాల నుండి విముక్తుడవడానికి చాల సుముఖత (craving mind)తో వుండాలి. అటువంటి సాధకులు, జీవిత పరమార్థాన్ని గుర్తెరిగి, గురువు గారి ఉపదేశం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం తెలుసుకొని, గురువుగారి ఆదేశాలను తు చ తప్పకుండ పాటిస్తారు. అప్పుడే సాధకుడు అంతర్ముఖ ప్రయాణం చెయ్యగలడు. చివరకు భగవత్తత్వాన్ని చేరుతాడు. తరువాత అతను మిగిలిన సాధకులకు ఈ ప్రయాణంలో

సాయం చేస్తాడు. వీరే భగవంతుని కుమారులు! చాలామంది శాస్త్రాల ద్వారా జ్ఞానాన్ని సముపార్జిస్తారు కాని, స్వానుభవం ఉండదు. ఇటువంటివారు, క్లిష్టమైన ప్రాణ క్రియ సమయంలో, సద్భావన మరియు శ్రద్ధ గల సాధకులకు సరైన సూచనలు ఇవ్వలేరు. వీరికి అద్వైత స్థితి అనుభవంలో ఉండదు. అంతటా వ్యాపించి వున్న "సత్య స్వరూపం" గురించిన అవగాహన ఉండదు.

మరి కొన్ని ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలలో గొప్ప ఋషులు నిర్దేశించిన సూత్రాలను పాటించమని చెపుతారు. ఇది చాల మంచిది కాని కొంతమంది గురువులకు సత్యం యొక్క స్వానుభవం ఉండదు.

మహర్షి పతంజలి సూత్రీకరించిన యోగ ప్రక్రియ:

1	యమ (క్రమశిక్షణ కలిగిన, న్యాయబద్ధమైన జీవితాన్ని కొనసాగించాలని నిర్ణయించడం)	ఈ రెండు భగవంతునితో సంబంధాన్ని పునరుద్ధరించి తదుపరి ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధిని కలుగచేస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ప్రధానంగా ఇవి అత్యవసరం. ప్రతి ఒక్క మెట్టు తదుపరి మెట్టుకు సోపానం!
2	నియమ (నిజ జీవితంలో నియమాలను నిర్దేశించుకోవడం)	
3	**ఆసన (కొన్ని ఆసనాలు మంచి ఆరోగ్యానికి, బలానికి, శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు రక్తాన్ని ప్రసరింపచెయ్యడానికి, ధ్యానం నిరంతరాయంగా చెయ్యడానికి అవసరం. సుదీర్ఘ ధ్యానం చెయ్యడానికి దృఢ శరీరం, దృఢ చిత్తం, మంచి ఆరోగ్యం చాల అవసరం)**	
4	**ప్రాణాయామ (శ్వాస వ్యాయామం); రక్తాన్ని శుద్ధి చెయ్యడానికి, నాడీ వ్యవస్థను స్థిరీకరించి, కుంభక స్థితికి చేర్చి, శారీరక శక్తిని, వాయువులను సుషుమ్న నాడిలోనికి ప్రవేశింప చేస్తుంది. తద్వారా ప్రాణ శక్తి సుషుమ్నలో ప్రవహిస్తుంది. దీనినే 'జ్ఞాన ప్రాణ' (wisdom prana) అని అంటారు.** అప్పుడు ఒక్కసారిగా నిశ్శబ్దత స్థిరమై కొంతసేపటికి సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. ఇలా ఆరంభ దశలో చాలా సార్లు జరుగుతుంది.	**ప్రాణాయామ ప్రక్రియలో కుంభక స్థితిలో నిశ్శబ్దాన్ని అనుభవించిన నీలో ప్రాణ క్రియ జరిగి నాడులన్నీ శుద్ధ పరచబడుతాయి. మొదటి రెండు ధ్యాన స్థితులలో ప్రాణాయామ ప్రక్రియని (శ్వాస క్రియ) అనుసరించాలి.**
5	ప్రత్యాహార (ఇంద్రియాలను బాహ్యముఖం కానీయకుండా ఉంచడం; దీనివల్ల నీవు ప్రశాంతంగా ఉంటావు. మనసు యొక్క చంచల స్వభావం సన్నగిల్లుతుంది.)	ఇంద్రియాలకు బాహ్యముఖమయ్యే చపలత్వం ఎక్కువగా వుంటుంది. దీనివల్ల అనవసర ఆలోచనా తరంగాలు ధ్యానానికి అడ్డు

		తగులుతుంటాయి. ప్రత్యాహార ప్రక్రియ ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో చాల ముఖ్యం!
6	ధ్యాన: అనుకూలమైన ఆసనంలో కూర్చొని కళ్ళు మూసుకొని మనసుని అంతర్ముఖం చేసి, నిశ్శబ్దంగా మనసు యొక్క కదలికలు ఎలా జరుగుతున్నాయో గమనిస్తూ నిశ్శబ్ద నిశ్చల స్థితిలోనికి ప్రవేశించడం	
7	ధారణ: నిశ్శబ్ద స్థితిని అందుకొన్నాక మనసు కేంద్రీకృతమౌతుంది. తరువాత ఎటువంటి కోరికలు, ఆలోచనలు వుండవు. మనసు నిశ్చేష్టంగా వుంటుంది. ఈ స్థితిలో కొందరు తెలియకుండా నిద్రలోనికి జారుకొంటారు. ఇక్కడ జాగ్రత్తగా వుండాలి. అప్పుడే శాంత స్వరూపాన్ని అందుకొన్న మనం, మనసు, శరీరం కాదని, శుద్ధ శైవులమని తెలుసుకొంటాము.	

	ఇదే తురీయం. ఈ స్థితిలో జాగృదవస్థలో లేక నిద్రలోనికి జారిపోతే మనమెవరని తెలుసుకొనే అవకాశాన్ని కోల్పోతాము. అందుకే ఈ స్థితిలో పూర్తి ఎరుకతో వుండాలి. ధ్యానం ఉద్దేశం తురీయంలో ప్రవేశించి తదుపరి తురీయాతీత స్థితికి చేరడం. అంటే అవ్యక్తస్థితికి చేరడం	
8	సమాధి: మనసు నిశ్చలమైనప్పుడు నిశ్శబ్ద స్థితి ఏర్పడుతుంది. ప్రాణ క్రియ మొదలై రాజ మార్గమైన సుషుమ్న నాడిలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. మనసు దీనిపై కేంద్రీకరించినప్పుడు ఇడ, పింగళ నాడులలోని శక్తి, సుషుమ్నలో ప్రవేశించి ఊర్ధ్వ ముఖ ప్రయాణం చేసి ఆజ్ఞా చక్రాన్ని చేరుతుంది (కను బొమ్మల మధ్య వున్న కూటస్థ ప్రదేశం).	క్లుప్తంగా సమాధి స్థితి; ఈ స్థితిలో సంపూర్ణ శాంతి, పవిత్ర నిశ్శబ్ద స్థితి ఏ విషయం లేక ప్రశస్తమై వుంటుంది.

	చివరికి సహస్రార చక్రం (తల ఉపరితల భాగం) లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. సమాధి స్థితిలోనికి ప్రవేశిస్తాము. ఈ స్థితిలోనికి ప్రవేశించక ముందు ప్రాణశక్తి, ఆజ్ఞాచక్రం నుంచి ముక్కు పుటలలోనికి, కళ్ళలోనికి, చెవులకు ప్రాకి సహస్రారం చేరుతుంది. ఈ స్థితిలో అమృతం గొంతులోనికి దిగి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇక్కడనుంచి ప్రాణ శక్తి విశ్వ కుంభక స్థితిలోనికి ప్రవేశించి లయమౌతుంది. ఇలా చాలాసార్లు జరిగాక స్థిరపడి సమస్థితిలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. అప్పుడు ద్వైతం ఉండదు. అదే ధ్యానం యొక్క అంతిమ ఘట్టం. అంతట శూన్యత ప్రశస్తమై వుంటుంది. ఈ శూన్యతలో ధ్యానం ఉండదు ఎందుకంటే ద్వైతం ఉండదు కాబట్టి.	ఇదే యోగుల విశ్రాంతి స్థలం. సంపూర్ణ దైవిక స్థితి. సంపూర్ణ అద్వైత స్థితి; ఇదే ధ్యానం యొక్క చివరి అభ్యాసం. నీవు చిరంజీవివి! అన్ని సిద్ధ శక్తులు వస్తాయి.

చాల ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలు ఈ క్రింది విధంగా తమ శిష్యులకు ఉపదేశాన్ని ఇస్తున్నాయి.

1. నీ శ్వాసను గమనించడం (బౌద్ధ పరంపరలో పాళీ భాషలో అనాపానసతి అంటారు)
2. గురువుగారు శిష్యులకు ఒక పదాన్ని చెప్పి, దాన్ని ప్రతి రోజు వల్లించమని చెపుతారు. ఈ పదానికి అర్థం ఉండవచ్చు, లేదా ఏ అర్థం ఉండక పోవచ్చు. పదే పదే ఆ పదాన్ని వల్లించడం వల్ల మనసు కదలికలు లేకుండా ఆ పదం పైనే లగ్నమౌతుంది. అంటే నిత్య చంచలమైన మనసును కేంద్రీకృతం చేసే ప్రయత్నం. దీనివల్ల కూడా మనసు నిశ్శబ్ద స్థితికి చేరుతుంది.
3. కొన్ని ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాలలో శిష్యులచే పూజలు చేయించి, క్షుర కర్మ చేసి నదిలో స్నానం చేయిస్తూ వుంటారు. ఒక కాషాయ తల పాగా ఇచ్చి ఆ రోజు నుంచి దాన్ని ధరించ వలసినదిగా నిర్దేశిస్తారు. కొన్ని నియమాలను ఉపదేశించి వాటిని రోజు తు చ తప్పకుండ పాటించమని చెప్తుతారు. ఈ నియమాలు ఎలా అంటే రోజు తెల్లవారు ఝామున లేచి ధ్యానం చేసుకోవడం, శాస్త్రాలను పఠించడం, ఆధ్యాత్మిక బోధనా తరగతులకు హాజరవడం; ఇలాగే ఆహార నియమాలను, మౌనాన్ని కూడా పాటించవలసి వుంటుంది.

నేను కొన్ని పద్ధతులు మాత్రమే మీకు తెలియచేయడానికి ప్రయత్నించాను.

దీనిలో మీరు మీకు నచ్చిన విధానాన్ని, మీకు సరిపోయే విధానాన్ని పాటించవచ్చు. కాని మన ధ్యేయం మనసును ప్రయోగించి

అంతర్ముఖమవడం! అప్పుడు నీకు నిజ తత్వాన్ని తెలుసుకోవడానికి సరైన సన్మార్గం దొరుకుతుంది. స్వానుభవం ద్వారా నీవు నిత్య సంతోషంతో, నిష్పక్షపాతంగా ఈ సంఘంలో జీవించ గలుగుతావు. ఒక శాస్త్రజ్ఞుడు తన మనసుతో ఎలా అయితే ఒక విషయాన్ని ప్రయోగాల ద్వారా కనుగొంటాడో, అలా తన మనసుతో సాధకుడు సత్యాన్ని కనుగొనాలి. దీన్ని ఎవరూ కాదనలేరు. అలా ఎవరైనా కాదంటే అది వారి అజ్ఞానం అవుతుంది. కాబట్టి నీ శరీరమనే ప్రయోగశాలలో మనసుతో మనసును శోధించు. అక్కడే నీ ఆనందం వుంది; ఆ ఆనందానికి విలువ వుంది! ఏ బాధలూ ఉత్పన్నం కావు. ఏ మనస్పర్ధలు రావు. ఈ నిరంతర బాధలకు పరిష్కారం కనుగొనకపోతే ఇలా ఎంత కాలం వీటిని అనుభవిస్తూ ఉంటావు? బాగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకో!

అధ్యాయం – 19

సాధకులకు నేను ఇచ్చే దీక్షా విధానం

నా ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం పేరు "దేవమహర్షి ధ్యాన మందిర్" (భవబంధాల నుండి సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను సాధించి శాశ్వతత్వాన్ని పొందడానికి దారి).

నేను ఈ దివ్య జ్ఞానాన్ని ఉత్సుకత కలిగిన సాధకులకు ఉపదేశించే తీరు మిగతా వారి వలె ఉండదు. ఉపదేశం ఎప్పుడూ విశ్వశక్తి ద్వారా ఇవ్వవలసి వుంటుంది. సాధకుడు ఎప్పుడు ఉపదేశానికి అర్హుడవుతాడో అప్పుడు విశ్వశక్తి పవిత్ర లయ నుంచి నా ద్వారా సాధకునిలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. నాలోని ఎరుక సంపూర్ణ వ్యాప్తి చెంది విశ్వ పవిత్ర లయలో లీనమై వుంది. నేను సంపూర్ణ ఎరుకతో విశ్వ లయలో నిరంతరం నివసిస్తున్నాను. ఎప్పుడైతే సాధకుడు ఈ అనంత జ్ఞాన సముపార్జనకొరకు జిజ్ఞాసతో భగవంతుని రాజ్యంలోనికి ప్రవేశించడానికి తన తలుపులు తెరుస్తాడో, అతని లక్షణం నా ఎరుకలోనికి వచ్చి పవిత్ర లయ నా ద్వారా సాధకునిలో ప్రవేశిస్తుంది. ఎప్పుడైతే విశ్వంలో వున్న అఖండ స్థిర ప్రాణ శక్తి అతనిలో ప్రవేశిస్తుందో అప్పుడు ప్రాణ క్రియ జరగడం మొదలౌతుంది. మనసు చైతన్యవంతమై సమ స్థితిలోనికి ప్రవేశించి మరణాన్ని జయిస్తాడు. ప్రాణ క్రియ, పవిత్ర లయ ద్వారా జరిగే ప్రక్రియ; ఇక్కడ శుద్ధపరచడం, సమాధి స్థితిలోనికి

చేర్చడం అంతా 'ఆయనే' చూసుకొంటాడు. ఇదే దివ్యత్వానికి దారి! ఇది సత్యం!

సన్మార్గంలో వున్న సాధకుడు సత్యాన్నే ప్రేమిస్తాడు; న్యాయాన్ని ప్రేమిస్తాడు; ఇతరుల గొప్పతనాన్ని గుర్తిస్తాడు; దయార్ద్ర హృదయుడై న్యాయబద్ధంగా జీవిస్తారు; ఒంటరితనాన్ని ఇష్ట పడతాడు; సద్గురువులకోసం నిరంతరం వెతుకుతూ వారు చెప్పే సత్య మార్గం కోసం వేచి వుంటాడు; పెద్దలను, తల్లి తండ్రులను గౌరవిస్తాడు; సత్సాంగత్యాన్ని ఇష్టపడతాడు. ఇటువంటి వారిలో మనసు సహజంగానే నిర్మలంగాను, నిశ్శబ్దంగాను వుంటుంది. సత్యాన్వేషణ పై తప్పించి ప్రాపంచిక విషయాలపై వారికి ఆసక్తి ఉండదు. అటువంటి తత్వం వున్న వారిలోనికి నా ద్వారా పవిత్ర లయ ప్రవేశిస్తుంది. అది వారు సత్య స్వరుపులుగా మారే వరకు వారిని వదలదు.

శాస్త్రాలలో సూచించిన విధంగా క్రమశిక్షణతో వుండడం చాల ముఖ్యం! అవి పాటించినప్పుడు సరైన దృక్పథం ఏర్పడుతుంది; తద్వారా నిశ్శబ్దం, నిర్మలత్వం ప్రవేశిస్తాయి. మంచి చెయ్యండి; నీ పొరుగువారిని ప్రేమించు; అని జీసస్ ఎందుకు చెప్పారో మీకు చెప్తాను. క్రమ శిక్షణ కలిగిన నడవడిక నీకు భగవంతునితో సంబంధం ఏర్పరుస్తుంది. అటువంటి వారికి సద్గురువులు దీక్షనిస్తారు; తరువాత అంతా 'తనే' చూసుకొంటాడు. అప్పటి నుంచి అతను పూర్తి ఎరుకతో పరిమితమైన తన పరిధిని వ్యాప్తం చేసుకొని పవిత్ర దైవంలో లయమౌతాడు. దీంతో నీపై తక్కువ తరంగ శక్తిలో వున్న పట్టు (lower frequencyతో) కోల్పోతుంది. విశ్వ ప్రాణ క్రియ నీలో బాగా జరిగి నిన్ను దేదీప్యం చేస్తుంది. నీవు సాధారణ

తత్వంలో మరణించి భగవత్తత్వంలో పునర్జన్మను స్వీకరిస్తావు. అంటే భగవంతుని రాజ్యంలోనికి ప్రవేశిస్తావు. అదే "పునర్జన్మ". ఇది నేను నిష్పక్షపాతంగా చెప్పుతున్న సత్యం!

"పుత్రుడు; తండ్రి; పవిత్ర దైవం; భగవంతుడు; బ్రహ్మాన్" వీటన్నిటికి అర్థం ఒకటే! పుత్రుడు అంటే పరిమితమైన ఎరుక కలిగి తన స్వస్థితిని మరచి జీవాత్మగా వుండడం. ఎప్పుడైతే ఈ పరిమితమైన ఎరుక ధ్యాన సాధన ద్వారా ఉన్నత స్థితి అయిన భగవంతుని ఎరుకకు రూపాంతరం చెందినప్పుడు రెండూ 'ఒకటి' అవుతుంది. ఒకటి 'అనంతం' అవుతుంది. నీవు 'ఆయన' (God) గా మారిపోవడాన్ని 'తండ్రి', 'దైవం' అనవచ్చు. ఇదే 'తురీయం'. తండ్రి, 'పవిత్రాత్మ' యొక్క పూర్తి ఎరుకతో వుంటూ శుద్ధ చైతన్యంలో నిరంతరం సంపూర్ణ విశ్రాంతితో ఉంటాడు. ఇది 'అవ్యక్తం'. మనలోని ఎరుక తన స్వస్థితితో సంవిధానమవడం (involution). అదే 'అద్భుత ఉనికి'!

ఇది నీవు నిబంధనా రహిత (unconditioned) స్థితికి చేరినప్పుడు అర్థం అవుతుంది. ఇదే 'అద్వైతం'. ఇదే పవిత్ర దైవం / బ్రహ్మాన్ / పరంధామం/టావో! శూన్యావస్థ అని ఇలా ఎన్నో విధాలుగా సత్య స్వరూపులు సత్యాన్ని నిర్వచిస్తున్నారు.

సత్య స్వరూపులైన తమిళనాడులోని వడలూర్ వాస్తవ్యులైన శ్రీ రామలింగ ప్రభువులు ప్రపంచాన్ని వీడేటపుడు ప్రజలందరి ముందు పరంధామంలో విలీనం అయిపోయారు. ఇది బ్రిటిష్ వారు మనల్ని పరిపాలిస్తున్నప్పుడు థామస్ మన్రో, మద్రాస్ స్టేట్ కు గవర్నర్ జనరల్ గా వుండినప్పుడు జరిగింది. హైదరాబాద్ వద్ద ఇంకొక యోగి శ్రీ మాణిక్ ప్రభు, ప్రజల ముందు పరంధామంలో లీనమయ్యారు.

అప్పుడు నిజాం రాజులు హైదరాబాదును పరిపాలిస్తూ వుండే వారు. ఇది నిజం! కావాలంటే మీరు చరిత్రను చదవవచ్చు. వీరందరు దేవ దూతలుగా ఇక్కడకు వచ్చి సత్యాన్ని మనకు చూపించి తిరిగి తమ స్వస్థానాన్ని చేరుకొన్నవారు. ఇవి ప్రపంచానికి తెలియని నిజాలు. అవి ఆ ప్రాంతం వరకే పరిమితమయ్యాయి. ఇలా భారత దేశంలో చాలామంది యోగులు సత్యాన్ని నిరూపించి తిరిగి తమ స్వస్థానానికి చేరుకొన్నారు.

నేను ఇచ్చే దీక్ష గురించి చెపుతాను. ముందు చెప్పినట్లుగా నాకు ఈ స్థితికి చేరడానికి ఇరవై మూడు సంవత్సరాలు పట్టింది. కనుకనే నేను విశ్వ శక్తిని సాధకుడు అర్హుడైనపుడు ప్రవేశ పెట్టగలను. నేను ధ్యానం చేసుకొంటూ క్రమశిక్షణతో జీవితాన్ని కొనసాగించాను. ఈ విధమైన జీవితాన్ని శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేరేవరకు పూర్తిగా రహస్యంగా ఉంచాను. ఇది సత్యం!

ఆదివారాలు, శని వారాలు, ఇతర సెలవు దినాలలో మూడు నుండి ఏడు గంటల వరకు నిరంతరాయంగా ఇరవై మూడు సంవత్సరాలు ధ్యానం చేశాను. ఇంత సేపు కూర్చోవడం నాకు కష్టమనిపించేది కాదు. పవిత్ర లయ నాలో అన్ని వైపుల నుంచి ప్రవహించడాన్ని ఆస్వాదించే వాడిని. విశ్వ ప్రాణ క్రియ ద్వారా నాలో అల్ప, అధిక తరంగ శక్తులు (వ్యష్టి, సమష్టి శక్తులు) విలీనం అవడం జరిగేది. కుండలిని శక్తి నాలో ఊర్ధ్వముఖంగా ప్రయాణించినపుడు ధ్యాన ప్రక్రియ బాగా జరిగేది. నాడుల, చక్రాల శుద్ధ ప్రక్రియ బాగా జరిగేది. ఇలా ఏకత్వాన్ని అందుకొన్నాను. ఈ ప్రక్రియ జరిగేటపుడు నా బరువు 56 కేజీలనుండి 45కేజీలకు తగ్గి చాల సన్నగా అయిపోయాను. నా ఆధ్యాత్మిక డైరీలో

ఇది రాయబడింది. ఈ ప్రక్రియలో నా శరీరంలో వచ్చిన మార్పులకు నిదర్శనంగా క్రింది ఫోటోలను పొందు పరిచాను. చూచారు కదూ - ఎలా నా శరీరం తగ్గిపోయిందో! అలా మార్పులు జరుగుతూ వస్తాయి. కంగారు పడకూడదు. ఇది నిజమైన, శాశ్వతమైన చైతన్య రూపముగా మారిన స్థితి. (Transformation of your Body).



క్రియ కుండలిని శక్తి ప్రవేశించక ముందు



క్రియ కుండలిని ప్రక్రియ సమయంలో

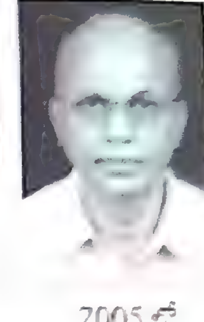
నా అనుభవాలన్నిటిని, నేను ఎలా హృదయ ఆకాశాన్ని అందుకొన్నది అంతా ఈ పుస్తకంలోని ముందు అధ్యాయాలలో వివరించాను. పవిత్ర లయ నీలో, నాలో, విశ్వమంతటా వ్యాపించి వుంది. ప్రతీది ఈ లయతోనే పని చేస్తోంది. మన మధ్య వున్న తేడా ఏంటంటే 'సాధించాలనే జిజ్ఞాస!' నాకు లయ యొక్క పూర్తి ఎరుక నిరంతరం వుంటుంది. అదే నీలో వున్నా కూడా గుర్తించలేకున్నావు. అదే తేడా! అందుకే నేను మీకు ఉపదేశం ఇవ్వడానికి అర్హుడను. మీరు శరీరంలో ఇంద్రియాలచే బంధింప బడి పూర్తి ద్వైతంలో వున్నారు. నేను అద్వైతంలో వున్నాను. అదే తేడా!

సత్య స్వరూపులు, గురువులు, పవిత్ర లయ యొక్క పూర్తి ఎరుకలో వుంటూ నిరంతర సాధనతో వారే ఆ లయ అయిపోతారు. వారు సాధారణంగా వున్నట్లు కనపడరు. (నిరంతరం మనసు లేని స్థితిలో వుంటారు; అది మరపు స్థితి కాదు). నిరంతరం శాంతంగా, ప్రశాంతంగా, నెమ్మదిగా వుంటారు. వారిలోని నిశ్శబ్దం చాల నిగూఢం! ఎందుకంటే వారి మనసు, దాని స్నేహితులైన ఇంద్రియాలు పని చేయవు. అవి వారిలో సాక్షీ భూతంగా వుంటాయి. నేను నా శరీరం కాదు; పూర్తి నిబంధనా రహితమైన (unlimited, unconditional) ఎరుకతో అనంతాన్ని తాకి ఏకత్వంలో నిరంతరం వుంటాను. జనన మరణాలకు ఆవల స్థితికి చేరాను. నేను తురీయావస్థలో వుంటాను. అందుకే మీకు విశ్వ దీక్షను ఇవ్వడానికి అర్హుడను! ఇదే సంపూర్ణ వ్యక్తికి నిర్వచనం! వీరినే దేవ మహర్షి అంటారు! అంటే దైవత్వాన్ని పొందిన వారిని "దేవ మహర్షి" అంటారు. ఇదే సన్మార్గం! ఇలా సిద్ధుడైన సంపూర్ణ వ్యక్తిని గురువుగా ఎంచుకోవాలి. లేకపోతే ఒక జన్మ పూర్తిగా నిరర్థకం అవుతుంది. అదే కాక తానెవరో తెలుసుకోకపోతే జన్మ జన్మలకు ఈ నిరంతర బాధలు తప్పవు. బానిస బతుకే! పవిత్ర వ్యక్తులు ఎక్కడ వుంటే అక్కడ శాంతి, ప్రశాంతత, ఒక మంచి వాతావరణం పరిఢవిల్లుతాయి. అతని సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ, ప్రాపంచిక విషయాలపై అనాసక్తి, సంఘంలోని కొందరినయినా మార్చగలుగుతుంది. అది ఈ రోజుల్లో ఎంతో అవసరం.

కుండలిని క్రియ ద్వారా నా శరీరం చివరకు ఎలా చైతన్యవంతమయ్యిందో పై ఫోటోలే నిదర్శనం. నా శరీరం మెల్ల మెల్లగా మార్పు చెంది, ఆరోగ్యవంతమైన, శుద్ధమైన శరీరం వచ్చింది.


1989లో


2000 లో


2005 లో

మీరు గమనించ గలరు. అందు చేత మీరు ఆందోళన చెందవలసిన పని లేదు

సాధకులకు ఇప్పుడు నా ఇంటి నుంచే తగిన సూచనలను తగిన సమయంలో ఇస్తున్నాను. నేను మా ఇంటి దగ్గర పార్క్‌లో ఉదయం, సాయంత్రం వుంటాను. కొంత మంది నా దగ్గరకు రకరకాల అనుమానాలతో వస్తూ వుంటారు. వారి అనుమానాలను నివృత్తి చేసి పంపిస్తూంటాను.

ఒక సంస్థలోని ఒకాయన నా దగ్గరకు వచ్చి తమ ధ్యాన కేంద్రానికి రమ్మని పిలిచారు. సత్యాన్ని గురించి వారి సంస్థలోని సాధకులకు చెప్పవలసినదిగా నన్ను అడిగారు. నేను కూడా ఒప్పుకొని వారి కేంద్రానికి వెళ్ళాను. వారి సంస్థలోని సాధకులు సుమారు 60 మంది హాజరయ్యారు. వారిలో ఒక ఎనిమిది మందిని వారి ధ్యాన ప్రక్రియలో పురోభివృద్ధి గురించి అడిగాను. వారందరు ధ్యానం ద్వారా ప్రాపంచిక విషయాల వల్ల కలిగిన ఒత్తిడి నుండి స్వస్థత పొందుతున్నట్లుగా చెప్పారు. వారిని సత్య శోధన గురించి అడిగాను. మీరు స్వస్థత గురించి చెపుతున్నారు, మరి సత్యాన్ని తెలుసుకొన్నారా అని అడిగాను. మన

ధ్యేయం భగవంతుని ఉనికిని తెలుసుకోవడమే కదా! అప్పుడే స్వస్థత, స్వతంత్రం రెండూ లభిస్తాయి అని చెప్పాను. అక్కడ వున్న వారందరు ఇంచు మించు స్వస్థత కోసమే ధ్యానం చేస్తున్నట్లు సమాధానం చెప్పారు. దీన్ని బట్టి ధ్యానం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం ఓడిపోయినట్లే అని అర్థమవుతుంది. అంటే ఒక జన్మ వృధా అయినట్లే అని తెలుసుకో. వారికి ఆ ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంలో జీవిత ధ్యేయం గురించి చెప్పలేదు.

నేను అక్కడ అడిగిన వాళ్ళందరు పదహైదు సంవత్సరాలనుంచి ధ్యానం చేస్తున్నవారే! కాని వారు ధ్యానంలో మొదటి మెట్టు అయిన నిశ్శబ్దతను అప్పటివరకు అనుభవించలేదు. మనసులేని స్థితి గురించి కాని, సమాధి స్థితి గురించి గాని వారికి తెలియదు. వారికి ధ్యానం ఎలా చేసుకోవాలో విపులంగా చెప్పాను. ఇది విన్న వారు, వారి ధ్యాన కేంద్రంలో ఇంతవరకు ఇటువంటి బోధ జరగలేదని చెప్పారు. అందుకే మీరు ధ్యాన కేంద్రాన్ని కాని, ఆశ్రమం కాని ఎంచుకొనేటప్పుడు ఆలోచించి నిర్ణయం చేసుకోండి. నేను ఆ ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం యొక్క పేరు ప్రస్తావించను కాని వారికి చాల మంది శిష్యులు వున్నారు. అమాయకులైన సాధకులు తమ విలువైన సమయాన్ని వృధా చేసుకొంటున్నారు.

ఒక సారి ఇంకొక ఆశ్రమం నుంచి ఒకాయన కలసి వారి కేంద్రం గురించి వివరించే ఒక కాగితాన్ని నాకు ఇచ్చి, వారి తరగతులకు హాజరవమని పిలిచారు. నేను వారిని వారి ధ్యాన కేంద్రం ఉద్దేశం స్వస్థత(relaxation) కలిగించడానికా లేక సత్య శోధనకా(re-alization) అని అడిగాను. ఆయన స్వస్థత కొరకే అని చెప్పారు. అప్పుడు అటువంటి శ్రద్ధ కల వేరే వారికి చెప్పమని పంపించాను.

చాల ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాలు సాధకుల దగ్గర అప్లికేషను తీసుకొని వారి వద్ద నుండి రుసుము కూడా తీసుకొని, ఇలా వారి సంఖ్యను పెంచుకొంటున్నారు. పెద్ద పెద్ద కార్యక్రమాలను నిర్వహించి శాస్త్రాల గురించి విశదీకరిస్తారు. ఈ మధ్య ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కువైపోయి, ధ్యాన కేంద్రాలకు పోవడం జరుగుతోంది. డాక్టర్లు కూడా ధ్యానం చెయ్యమని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి ధ్యానం వల్ల, యోగాసనాలు చెయ్యడం వల్ల, ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గవచ్చు కానీ వారి స్వంత ఎరుకలోనికి దీర్ఘంగా వెళ్లి సత్యాన్ని కనుగొనలేరు. యోగ తరగతులలో తర్ఫీదు పొందిన వ్యక్తులచే కొన్ని వ్యాయామాలను, ఆసనాలను, శ్వాస వ్యాయామాలను నేర్పించి పంపిస్తారు. వారందరు సత్య స్వరూపులు కాలేరు. ఈ నిరంతర బాధలనుండి విముక్తిని పొందాలంటే మీరు సద్గురువులను, సత్య స్వరూపులను కలవాల్సి వుంటుంది. వారే సరైన మార్గ నిర్దేశకులు!

ఇలాంటిదే ఇంకొక ఉదాహరణ కూడా ఉంది. ఒక సారి ఏమైందంటే ఒక సీనియర్ పౌరుల అసోసియేషన్ వారు నా దగ్గరకు వచ్చి కమ్యూనిటీ హాలులో సీనియర్ పౌరులందరు భగవంతుని పై చర్చిస్తారని అక్కడకు నన్ను రమ్మని పిలిచారు. నేను సాయంత్రం 5:30 గంటలకు అక్కడకు వెళ్ళాను. సుమారు 25 మంది సీనియర్ పౌరులు వున్నారు. అందులో ఒక వ్యక్తి వారికి వేదాల గురించి, మంత్రాల గురించి చెప్పుతున్నారు. ధ్యానం గురించి నా దగ్గర నుండి నేర్చుకోవలసినది ఏమీ లేదని చెప్పాడు. అందరు తమ కష్టాలు తీరాలంటే తనని అనుసరించమని చెప్పాడు. ఆ హాల్‌లో అతను నన్ను చూశాక ఎంతో అసూయను ప్రదర్శిస్తూ పైన చెప్పిన విధంగా

ప్రవర్తించడం మొదలెట్టాడు. ఎందుకంటే అప్పటివరకు అందరిపై గురువుగా ఆధిక్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ వున్నాడు. కాని నేను వచ్చాక మిగతా వారందరు అతనిని విమర్శించకుండ నిశ్శబ్దంగా కూర్చొన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొంటు నేను అక్కడ వున్న వారిని మీరెవరో తెలుసుకొన్నారా?, సత్యాన్ని కనుగొన్నారా అని అడిగాను. ఈ రెండు ప్రశ్నలకు వారి దగ్గర సమాధానం లేదు. మరి మీ సమస్యలు ఎలా పరిష్కరించ బడతాయి అని అడిగాను. మీరెవరో తెలుసుకొన్నప్పుడే మీ సమస్యలు పరిష్కారమౌతాయని, స్వతంత్రులు అవుతారని చెప్పాను. పుస్తక పరిజ్ఞానం మీకు సత్య మార్గాన్ని చూపిస్తుంది, కాని ఆ మార్గంలో మీరే నడచి సత్యాన్ని కనుగొనాలి; అప్పుడే మీరు సంపూర్ణ వ్యక్తులు అవుతారు; అంత వరకు మీరు సంపూర్ణులు కాలేరు; మీరు లౌకిక ప్రపంచానికి బద్ధులై జనన మరణాల చక్రం నుండి బయటకు రాలేరు; అని చెప్పాను. ఈ సందర్భంలో వారికి అనుభవ జ్ఞానం లేని పుస్తక పరిజ్ఞానం నిరుపయోగమని చెప్పడానికి మహావతార్ బాబాజీ గురించి చెప్పాను.

బాబాజీ యుక్త వయసులో తనకు వేదాలపై, ఉపనిషత్తులపై, మహాభారతం, రామాయణ, భగవద్గీత మొదలైన గ్రంథాలపై సంపూర్ణ పరిజ్ఞానం వున్నా స్వానుభవం లేక తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉండేవాడు. కాలం వృథా అయిపోయిందని బాధపడేవారు. చివరకు ఇవన్నీ వదిలేసి శ్రీలంకలోని సద్గురువైన శ్రీ భోగనాథర్ గారి వద్దకు వెళ్లి ఆయన సమక్షంలో, సుదీర్ఘ ధ్యానం చేసి దివ్యత్వాన్ని పొందారు. ఆయన చరిత్ర క్లుప్తంగా ఈ క్రింద పొందుపరచాను.

కేవలం శాస్త్రాలను చదవడం వల్ల సిద్ధిని పొందలేవు

మహావతార్ బాబాజీ గారి చరిత్ర క్లుప్తంగా: 203వ సంవత్సరంలో నవంబర్ 30 వ తేదిన తమిళనాడులోని తంజావూరు పరంగి పట్టయి అనే గ్రామంలో బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో ఒక చిన్న పిల్లవాడు జన్మించాడు. అతనికి తల్లితండ్రులు నాగరాజు అని పేరు పెట్టారు. నాగరాజు తండ్రి ఒక గుడిలో పూజారిగా జీవనం సాగిస్తుండే వారు. బాబాజి మంత్రాలతోనూ, శాస్త్రాలను చదవడం వల్ల సద్గురువు కాలేదు. కఠోర దీక్షతో సాధన చేసి సిద్ధిని పొందారు. ఈ విధంగా ఒక సాధారణ వ్యక్తి అయిన నాగరాజు ఎలా సత్య స్వరూపులయ్యింది వారికి క్లుప్తంగా చెప్పసాగాను.

నాగరాజుకు 5 సంవత్సరాల వయసున్నప్పుడు అతనిని బెలూచిస్తాన్ (ఇప్పుడు పాకిస్తాన్లో వుంది) నుంచి వచ్చిన ఒక మోసగాడైన వ్యాపారి ఎత్తుకొని వెళ్ళిపోయాడు. బంగాళా ఖాతంలో ఒక పడవ ద్వారా కోల్కతా తీరం చేరాడు. అక్కడ ఒక ధనవంతుని ఇంట్లో పని చెయ్యడానికి నాగరాజును అమ్మివేశాడు. ఆ ధనవంతునికి నాగరాజు పని తీరు నచ్చక అతనిని ఎక్కడకైన వెళ్లిపొమ్మని బయటకు పంపించి వేశాడు. అక్కడ నుండి బయటకు వచ్చిన నాగరాజు, భజనలు చేసుకొంటూ వెళ్ళుతున్న ఒక సన్యాసుల గుంపులో చేరిపోయాడు. అక్కడినుండి వేదాలను, ఉపనిషత్తులను, ఆకళింపు చేసుకొని, తత్వ శాస్త్రంలో నిష్ణాతుడై భగవత్తత్వాన్ని శాస్త్ర జ్ఞానం ద్వారా తెలుకొన్నాడు. కాని అతనికి అనుభవం కలగలేదు. ఎంతో మంది పండితులను తన వాక్చాతుర్యంతో గెలిచి వారి సందేహాలను తీర్చేవాడు. అలా అతను 11 సంవత్సరాల వయసులోనే విశేష పాండిత్యం పొందాడు కాని అనుభవ జ్ఞానం లేదు.

ఏదైతే శాస్త్రాలలో నేర్చుకోన్నాడో దాన్ని అందరికి చెప్పడం, వారి అనుమానాలను నివృత్తి చెయ్యడంతో నాగరాజు తృప్తి పడ లేదు. అతనికి శాస్త్రాల ద్వారా సాధించిన ఊహా జ్ఞానమే తప్పించి సత్యమేంటో అనుభవంలో లేదని తపించేవాడు. ఇది నిజంగా సత్యాన్ని తెలుకోవాలనే అద్భుతమైన జిజ్ఞాస! ఉదాహరణకు, తేనెను రుచి చూసినవాడు అది బాగుందని, అద్భుతంగా వుందని చెప్పగలడు. అదే రుచి చూడని వాడు ఊహతో ఉంటాడు కాని అనుభవంతో చెప్పలేడు. అదే విధంగా యోగులు శాశ్వతత్వం యొక్క రుచిని అనుభవిస్తారు. ఇలా చెప్పి అక్కడ ఉన్నవారిని శాస్త్ర జ్ఞానానికి, అనుభవ జ్ఞానానికి గల తేడా అర్థమయ్యిందా అని అడిగాను. ఇది అర్థమయితే నాగరాజు న్యాయమైన జిజ్ఞాసను అభినందిస్తారు అని చెప్పాను.

తరువాత నాగరాజు శ్రీ లంకలోని కతిర్గామ అనే గ్రామంలో గల సద్గురువైన శ్రీ భోగనాథర్ గురించి తెలుసుకొని అక్కడకు వెళ్లారు. సిద్ధ భోగనాథర్ గారి ఆధ్వర్యంలో కఠోర మైన యోగ సాధన చేసి తన స్వంత ఉనికిలోనికి అంతర్ముఖ ప్రయాణం చేశాడు. సద్గురువుగారి సమక్షంలో సుదీర్ఘ ధ్యానం చేసేవాడు. ఒక్కొక్క సారి నిరంతరాయంగా 48 రోజులు ధ్యానం చేసేవాడు. పరిమితమయిన జ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చేసుకొని (conditioned conscious state to unconditioned conscious state) నిజతత్వాన్ని అందుకొన్నాడు. తన శాస్త్ర జ్ఞానాన్ని అనుభవం ద్వారా తెలుసుకొన్నాడు. తన అనుమానాలన్నీ పటాపంచలయ్యాయి. సమస్థితిని చేరుకొన్నాడు. ఆ విధంగా నాగరాజు "మహావతార్ బాబాజి" అయ్యారు. ఆ తరువాత బాబాజిని తమిళనాడులోని పొత్తిగై కొండల వద్ద గల కొట్రాళం అనే గ్రామంలో

సిద్ధ అగస్త్యార్ ముని వద్దకు పంపించారు. నాగరాజుకు అక్కడ క్రియా కుండలిని యోగలో శిక్షణ ఇచ్చారు. అగస్త్యార్ వద్ద శిక్షణ సంపూర్ణమైన తరువాత అతనిని హిమాలయాలలోని బద్రినాద్ కు పంపించారు. అక్కడే బాబాజి శరీరంతో చాల మందికి కనిపించారు. శ్రీ లాహిరి మహాశయకు, యుక్తేశ్వర్ గిరి గారికి ఉపదేశాన్ని ఇచ్చారు. నిజంగా లాహిరి మహాశయ గారికి క్రియ యోగ దీక్షను 1868లో హిమాలయ పర్వాతాలలోని రాణికేత్లో ఇచ్చారు. కాని బాబాజీ జన్మించింది 30, నవంబర్ 203లో. అంటే లాహిరి మహాశయ గారికి దీక్ష ఇచ్చే సమయానికి బాబాజీ గారి వయసు 1668. ఆయన శరీరంతో కనిపించి ఎంతో మందికి దీక్షను ఇచ్చారు.

శ్రీ లాహిరి మహాశయ గారు ఒక రైల్వే ఉద్యోగి. ఆయన రాణికేత్‌లో పని చేసేవారు. ఆయనకు బాబాజి 1868లో దీక్ష ఇచ్చారు. ఒక సాధారణ వ్యక్తి ధ్యాన సాధన ద్వారా క్రియా యోగం చేసి అంతర్ముఖమై మరణాన్ని ఎలా జయించవచ్చో, శుద్ధ చైతన్యాన్ని ఎలా సాధించ వచ్చో ఇప్పటికి మీకు అర్థం అయ్యింటుంది. కేవలం శాస్త్ర జ్ఞానం ద్వారా దీన్ని సాధించలేము. అద్భుత లయ యొక్క పూర్తి ఎరుకతో జీవించండి. అదే సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ! ఊరికే శాస్త్రాలపై బోధనలు చేస్తే సత్యాన్ని అందుకోలేరు. చివరకు మరణ సమయంలో చింతా క్రాంతుడవై ఉంటావు.

అందుకే ఎవరైనా అనుభవ జ్ఞానం లేని వారి చేతిలో పడితే విలువైన సమయం వృథా అవుతుంది. దీని వల్ల సాధించేది పుస్తక పరిజ్ఞానమే కానీ మరేమీ కాదు. జన్మ వృథా అయిపోతుంది.

అధ్యాయం – 20

శరీరాన్ని వీడిన తరువాత ఆత్మ (సూక్ష్మ శరీరం) ప్రయాణం

పరిమితమైన ఎరుకతో వున్న సాధారణ వ్యక్తి మరణ సమయంలో శరీరాన్ని వీడి తన కర్మ వాసనలతో సూక్ష్మ శరీరాన్ని తీసుకొని సూక్ష్మ ప్రపంచంలో ప్రవేశిస్తాడు. అది కూడా మిథ్యా ప్రపంచమే! కాని అక్కడ తను కోరుకొన్నది వెంటనే అందుతుంది. అక్కడ ఏది కావాలన్నా ఎక్కడకు వెళ్ళాలన్నా సంకల్పానుసారం జరిగిపోతుంది. మరణ సమయంలో తను బ్రతికి వున్నప్పుడు చేసిన కర్మలను తలచుకొని ఒక్క సారిగా నిశ్చేష్టుడౌతాడు. ఆ సమయంలో తనలోని శక్తులన్నీ శరీరాన్ని వదలిపోతాయి. శరీరం చల్లబడుతుంది. అపస్మారక స్థితిలోనికి వెళ్తాడు. ఎక్కడ ఉన్నదీ తెలియని స్థితికి చేరుతాడు. సరిగ్గా మరణించే సమయంలో సాధారణ వ్యక్తి స్థితి పైన చెప్పిన విధంగా వుంటుంది. కొంతమంది ఈ సమయంలో ఏమి జరుగుతోందో అర్థం కాక భయపడుతూ వుంటారు. నెమ్మదిగా, స్థిరంగా ఇంకొక ప్రపంచంలోని ఎరుక వస్తుంది. అది కూడా ఇక్కడలాగే ఉండడాన్ని గమనిస్తాడు. భేదమల్లా తరంగ శక్తి ఒక్కటే! సూక్ష్మ శరీరం ఆ ప్రపంచానికి తగ్గ విజ్ఞానం కలిగి వుంటుంది. అక్కడ భూమి మీది కన్న కొంత బాగున్నట్లు వుంటుంది. ఉదాహరణకు, నీకు మిగతా వారు ఏమనుకొంటున్నారో తెలిసిపోతూ వుంటుంది. అదే విధంగా నీ సంశయాలకు సమాధానం

కూడా తెలిసిపోతూ వుంటుంది. ఈ విధంగా అక్కడి పరిస్థితులు పారదర్శకంగా వుంటాయి. అక్కడ ఏ రహస్యాలు దాచలేరు(లోపల మనసులో ఒకటి వుంచుకొని బయటకు ఒకటి చెప్పడం). ఈ సానుకూలతను ఆస్వాదిస్తూ వుంటారు. అదే భూమి పైన అయితే ఎదుటి వారిని తప్పు దారి పట్టించగలుగుతూ ఆనందిస్తూ వుంటారు. అదే అక్కడ, ఇలా కుదరదు. అంతా పారదర్శకంగా వుంటుంది! ఇక్కడిలాగా, తప్పు దారి పట్టించలేరు. చివరకు, ఆ సూక్ష్మ ప్రపంచంలో సర్దుబాటు అవుతాడు. అప్పటినుంచి ఇక్కడ అలవర్చుకొన్న గుణాలను అనుసరించి అక్కడ (సూక్ష్మ ప్రపంచం) జీవించడం మొదలెడతాడు. తన తరంగ శక్తి అనుసారం, ఇష్టం వున్నన్ని రోజులు అక్కడ చాల సంవత్సరాలు జీవిస్తాడు.

చివరకు అక్కడి జీవనంపై రోత పుట్టి తిరిగి భూమిపై తను జీవించినది గుర్తుకు వస్తుంది. అక్కడ ప్రశాంతంగా ఒక చోట కూర్చొని ఏకాగ్రతతో ఆలోచిస్తాడు. ఏమి చెయ్యాలని, ఎక్కడకు వెళ్లాలని ఆలోచిస్తాడు. అతనికి భూమిపై ఎక్కడికి రావాలో తెలుస్తుంది. కాబోయే తల్లి తండ్రులు కూడా తెలుస్తారు. తన తరంగ శక్తి అనుసారం ఏ తల్లి గర్భంలో ప్రవేశించాలో గుర్తిస్తాడు. అప్పుడు సూక్ష్మ శరీరం ఈ భూతలం పైకి రావడం జరుగుతుంది.

ఇక్కడకు వచ్చిన సూక్ష్మ శరీరం అందరితో మాట్లాడడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కాని ఇక్కడి వారు అతని మాటలను తరంగ శక్తి భేదం వల్ల గుర్తించలేరు. అతను ఎంత ప్రయత్నించినా ఇక్కడివారితో తన ఆలోచనలను పంచుకోలేడు. భూమి మూడు పరిమాణాలతో (three dimensional) వుంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడి తరంగ శక్తి వేరుగా వుంటుంది. ఇలా కొంత సమయం తరువాత, తాను స్థూల

శరీరాన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని గ్రహించిన సూక్ష్మ శరీరం తాను తన తరంగ శక్తి అనుసారం ముందుగా నిర్ణయించుకొన్న గర్భంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. గర్భం నుంచి బయటకు వచ్చాక తన పూర్వ జన్మను పూర్తిగా మరచిపోతాడు. ఇక్కడ మళ్ళీ ఎన్నో కష్టాలతో జీవించడం మొదలెడతాడు. ప్రతి చోట తరంగ శక్తి ప్రాముఖ్యం ఎంతో వుంటుంది. అద్భుత ఉనికిని చేరువరకు ఈ తతంగం జరుగుతూనే వుంటుంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో పురోగతిని సాధించిన వ్యక్తి మరణం తరువాత భూతలం కన్నా ఉన్నతమైన ప్రపంచంలో తన కర్మానుసారం సాధించుకొన్న తరంగ శక్తి గల ప్రపంచంలో జీవిస్తాడు. అందుకే తరంగ శక్తి సాధన చాలా ముఖ్యం! నీవు స్వానుభవంతో సముపార్జించిన ఆత్మ జ్ఞానం పై నీ తరంగ శక్తి ఆధారపడి వుంటుంది. ఇవి రెండు అంతర్ సంబంధమై వుంటాయి (ఒకదాని పై ఒకటి ఆధారపడి వుంటాయి). నీ భవిష్యత్తు నీ వర్తమాన తత్వాన్ని బట్టి వుంటుంది. అందుకే ఈ భూతలంపై నీ ఎరుకకు సంబంధించిన ఆత్మ జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకో! అది నీ భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుంది. నీ నిలకడ లేని మనసు తనంతట తాను స్థిరత్వాన్ని పొందినప్పుడు అంటే అఖండ స్థిరప్రాణతత్త్వం అందుకొని సంపూర్ణ జ్ఞానివి అవుతావు. ఇది సంపూర్ణమై సర్వ వ్యాప్తి చెంది అద్వైతానికి చేరుతుంది.

స్వానుభవం ద్వారా కలిగే జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకో! అది నీకు మరణం తరువాత కూడా అర్థవంతమైన ప్రయాణాన్ని కలగచేస్తుంది. జీవితాన్నంతా కేవలం శాస్త్ర జ్ఞానం కోసం వెచ్చించకు! నీకు కేవలం శాస్త్ర జ్ఞానం కావాలంటే బజారులో దొరికే పుస్తకాలను చదువుకో! నేను సత్యాన్ని తెలుసుకొన్న తరువాతే జ్ఞానాన్ని 'ఒకరి నుంచి ఒకరికి' అనే పద్ధతిలో అందిస్తున్నాను. నేను అందరికి ఈ జ్ఞానం తక్కువ సమయంలో అందించే దిశలో అలోచించి ఒక వెబ్ సైట్ తయారు

చేయించాను. వెబ్ సైట్ పేరు 'www.devamaharshi.org'. యు ట్యూబ్ ద్వారా ధ్యానం పై కొన్ని వీడియోలను అందరి కొరకు ఉంచాను. చివరకు నీ ఎరుక అద్భుత ఉనికిలోనికి ప్రవేశించి అవ్యక్తాన్ని అందుకొంటావు. అదే "నీవు", అదే బ్రహ్మం.

మీకెవరికైనా ఎటువంటి సంశయమున్నా నన్ను అడుగవచ్చు. సత్యాన్ని అందుకొన్న తరువాత మీరు ఇండియాలోనైనా, విదేశాల్లోనైన ధ్యాన కేంద్రాలను స్థాపించి సంఘాన్ని ఉద్ధరించండి! నేను మీకు విశ్వ దీక్ష ద్వారా సహాయం చెయ్యగలను.

నేను సత్య స్వరూపాన్ని అందుకొనే వరకు నా ఉద్యోగాన్ని వదులుకోలేదు. క్రమశిక్షణతో సమయాన్ని రెండింటికి వినియోగించాను. పరిమిత స్థితినుండి అపరిమిత స్థితికి చేరి శుద్ధచైతన్యానికి సంపూర్ణ శరణాగతుడనయ్యాను. అప్పుడే దైవం నాలో చేరడానికి నా తలుపులు తెరచుకొన్నాయి. ఊహకందని అద్భుత ఉనికి నన్ను పూర్తిగా ఆవరించింది. ఈ అవ్యక్తంలో వుంటూ సర్వంతర్యామిగా అద్వైత స్థితిలో వున్నాను. ఈ రోజుల్లో భగవంతుడు నాతో మాట్లాడతాడు, సందేశాలు ఇస్తాడు. తదుపరి అధ్యాయంలో కొన్ని సందేశాలను రాశాను. ఇది సత్యం!



2004 – 2005లో

అధ్యాయం – 21

భగవంతుడు నాకు ఇచ్చిన సందేశాలు

అది సెప్టెంబర్ 24, 2010 ; సుమారు తెల్లవారు ఝామున 3:30 గంటల సమయంలో 'భగవంతుడు నాతో నిరాకారంలో మాట్లాడాడు'. స్వంత పని మీద అమెరికాలోని న్యూ జెర్సీలో వున్నాను. నేను నిద్రలో లేను. ధ్యానం ద్వారా జీవన్ముక్తుడుగా, నేను పెంపొందించుకొన్న అద్వైత స్థితిలో పూర్తి ఎరుకతో వున్నాను. పూర్తి నిశ్శబ్ద స్థితిలో వున్నాను. మనం ఎలా మాట్లాడుకొంటామో అలా సందేశం చాల స్పష్టంగా వినపడుతోంది. ఒక తండ్రి, బిడ్డకు చెప్పుతున్నట్లుగా ఎంతో మృదువుగా వుంది. నేను కళ్ళు తెరవలేని స్థితిలో వున్నాను. ఎందుకంటే సందేశం నిరంతరంగా వస్తోంది. శుద్ధ చైతన్య స్వరూపం నుంచి వస్తోన్న సందేశం వినాలని కుతూహలంతో వున్నాను. ఆ సందేశం శబ్దం ద్వారా వచ్చేట్లయితే మన పక్కన వున్న వారికి కూడా వినపడాలి కదా అని మీరు అడగవచ్చు. కానీ అది జరగదు. ఎందుకంటే కలలో ఎలా అయితే మనకు కనిపిస్తున్న, వినిపిస్తున్న విషయాలు పక్కన వున్న వారికి తెలియవో అలా! ఆ తరంగ శక్తి వేరుగా వుంటుంది. ఆ సందేశం నా మాతృ భాష అయిన తెలుగులో వుంది. సందేశం క్రింది విధంగా వుంది:

మొదటి సందేశం:

కుమార!

'నేను', 'నేను' అని ప్రజలంతా అనుకొంటూ వుంటారు కదా! ఆ "నేనును నేనే"!

ఈ "నేను"నే మీరు భగవంతుడు అంటున్నారు.

నేను మంచే చేస్తాను. నేను మంచినే ఆశిస్తాను.

ఈ మధ్యలో ఇంకో 'నేను' వచ్చింది(స్వార్థం)

ఈ నేను కూడా ఆ నేనుని నేనే అని చెప్పుతున్నాడు

కాని ఈ నేను మంచి చేస్తుంది; చెడు కూడా చేస్తుంది;

నీకు మంచి రోజులు వస్తాయి ; వచ్చే సెప్టెంబర్ తరువాత

ప్రపంచం నిన్ను గుర్తించి నీ ఉపదేశం కొరకు ప్రార్థిస్తుంది.

తరువాత పూర్తి నిశ్శబ్దంగా ఉండినది. కానీ నేను సాక్షిగా ఇంకా ఏదైనా సందేశం వస్తుందేమో నని ఎంతో ఉత్సుకతో వేచి చూశాను. ఏ సందేశం రాలేదు. అంతే!

సందేశం నిరాకారం నుండి వచ్చింది. నేను కళ్ళు తెరచి చూసాను; ఎవరూ లేరు. నిశ్శబ్దంగా కళ్ళు మూసుకొని సందేశం గురించి ఆలోచించాను. ఆ రోజు నిజంగా చాలా ఆశ్చర్యకరం!

రెండవ సందేశం:

తిరిగి 14 అక్టోబర్ 2010: తెల్లవారు ఝాము 4 గంటల సమయంలో మరో సందేశం వచ్చింది. ఇది పూర్తి వ్యక్తిగతం! భగవంతుడు క్రింది విధంగా సలహా ఇచ్చాడు:

కుమారా!

నీవు ఇంక చెయ్యవలసినది ఏమి లేదు

నీవేమి చెయ్యాలో అంతా చేసేశావు

సమాధి స్థితిలోకి వెళ్ళు!

నీకది బాగా వచ్చు కదా! నాకు చూపించు! అని అడిగాడు.

నేను సమాధి స్థితిని ప్రదర్శించాను. నిశ్శబ్ద స్థితిలోనికి ప్రవేశించాను; ఏ ఆలోచనలు లేవు; ఏ కోరికలు లేవు; అది నాకు బాగా అలవాటు. విశ్వ శక్తి నాలో ప్రవహించడాన్ని గమనిస్తూ వున్నాను.

విశ్వ-శక్తి నాలో సహస్రార చక్రం ద్వారా సుషుమ్న నాడిలోనికి ప్రవేశిస్తోంది.

విశ్వ కుంభక స్థితిలోనికి ప్రవేశించాను; మనసు నిశ్చలమైంది; నాలోని ప్రాణ శక్తి, విశ్వ శక్తితో కలసి పోయింది; సమ స్థితి ఏర్పడింది; మనసు లేని స్థితికి చేరాను. 'నేను' అనే స్వభావం పూర్తిగా నశించి సాక్షీ భూతమయ్యింది; ఆ స్థితిలో చాల సేపు వున్న తరువాత, ఆ స్థితిపై నాకు శ్రద్ధ పోయింది. ఆ క్షణంలో ఈ సాక్షీభూత స్థితికూడా ఎందుకు అనిపించింది. అప్పుడు సాక్షీభూత స్థితి కూడా అదృశ్యమయ్యింది. ఒక అద్భుతమైన, నిగూఢమైన నిశ్శబ్దత, పరిపూర్ణ శాంత స్థితిలోనికి ప్రవేశించాను. అనంతమైన విశ్వ ఎరుకలోనికి ప్రవేశించాను – పవిత్ర దైవం! అది, అంతములు లేని స్థితి! సంపూర్ణ శూన్యత! అవ్యక్తంలో నన్ను నేను 'పోగొట్టుకొన్నాను'. సంపూర్ణ శాశ్వత స్థితి! అద్భుత ఉనికిని అందుకొన్నాను! అవ్యక్తం! నా సమాధి స్థితి పరిసమాప్తమయ్యింది.

తరువాత భగవంతుడు ఈ అనంత స్థితిని, శాశ్వత స్థితిని ఆస్వాదించమని ఆశీర్వదించాడు. తరువాత ఏ సందేశం లేదు. కొంతసేపు నిశ్శబ్దంగా వేచి చూశాను. ఏ సందేశం రాలేదు.

నా ప్రియమైన అమృత స్వరూపులారా! ఇది సత్యం! నన్ను నమ్మండి! ఈ సదవకాశాన్ని నా వద్ద నుండి వినియోగించుకొని శాశ్వతత్వాన్ని పొందండి! ఏ అడవులకు, గుహలకు పోనక్కరలేదు. నీ సాధారణ జీవన శైలిని మార్చుకోనక్కర లేదు. కావాల్సిందల్లా క్రమశిక్షణ గల జీవనం, ధ్యానానికి సమయాన్ని కేటాయించడం.

మంచే చెయ్యి! మంచిగా వుండు! రోజూ ఒకటి, రెండు గంటలు ఈ పవిత్ర కార్యమైన ధ్యానానికి కేటాయించు! నీ జీవిత ఉద్దేశం అదే! ఈ ప్రపంచంలోని ధనిక వర్గం వారు ధ్యాన కేంద్రాలను స్థాపించవలసినదిగా పిలుపునిస్తున్నాను. ఔత్సాహిక సాధకులకు ధ్యానం చేసుకొనే అవకాశాన్ని కలిగించండి. ఈ సదవకాశాన్ని ధనికులు వినియోగించుకొని సంఘానికి ఉపయోగపడండి! భవిష్యత్తులో దేవ మహర్షి దూతలు మీకు సహాయం చేస్తారు. ఇది భగవంతుని సందేశం!

తాను సంపూర్ణ ఎరుకతో వుంటూ నాకు దీక్షను ఇచ్చి నన్ను ఈ మార్గంలోనికి ఆశీర్వదించిన నా సద్గురువులైన శ్రీ శ్రీ శ్రీ బండి రామ దాసప్పగారికి సర్వదా, శతధా కృతజ్ఞుడిని. నిరంతరంగా నన్ను ఆశీర్వదిస్తున్న నా సద్గురువు గారికి శిరస్సు వంచి పాదాభివందనం చేస్తున్నాను.

ఆరోగ్య కరమైన శరీరాన్ని ఇచ్చి, డెబ్బై ఏళ్ల ప్రాయంలో కూడా ప్రాపంచిక విషయాల వల్ల కలిగే బాధలకు తట్టుకొనే శక్తినిచ్చి, ఈ

పవిత్ర జీవనాన్ని కొనసాగించి, సంఘానికి ఉపయోగపడేలా చేసిన నా తల్లి తండ్రులకు కృతజ్ఞతలు

నాపై తన ప్రేమామృతాన్ని కురిపించి, నన్ను చైతన్యవంతుడిని చేసి నా శరీరంలోనికి 'తానే' వచ్చి నన్ను అద్భుత ఉనికిలోనికి తీసుకెళ్ళి, నాకు సందేశాలను ఇస్తూ నా జీవితాన్ని నడిపిస్తున్న ఆ భగవంతునికి కృతజ్ఞతలు. నాలో కుండలిని శక్తి మేలుకొన్నప్పుడు, నాభి వద్ద భరించలేని నొప్పి వచ్చినప్పుడు నన్ను కాపాడి, కుండలిని ప్రక్రియతో నా శరీరాన్ని చైతన్యవంతం చేసి, నన్ను అద్భుత ఉనికిలోనికి తీసుకెళ్ళిన పవిత్ర దైవానికి నా కృతజ్ఞతలు చెప్తూ – వినమ్రతతో నమస్కరిస్తున్నాను.

మంచి చెయ్యండి – సన్మార్గంలో వుండండి!

శాశ్వతానందంలో వుంటూ మిగిలినవారిని కూడా ఆనందంగా వుంచండి!

అధ్యాయం – 22

మరణ సమయంలో సత్య స్వరూపులకు, సాధారణ వ్యక్తులకు గల భేదం

సత్య స్వరూపులైన వారు ఎన్ని సంవత్సరాలు కావాలంటే అన్ని సంవత్సరాలు బ్రతకగలరు. సమయం వచ్చినప్పుడు శరీరం వారి నుండి విడిపోతుంది. వారు పొందిన సర్వ వ్యాపితమైన, శుద్ధమైన ఎరుక, శాశ్వతంగా అంతటా వ్యాపించి నిరంతరం వుంటుంది. వెళ్ళడం, మళ్ళీ రావడం జరగదు(అంటే జనన మరణాలు వుండవు). అద్భుత ఎరుక మాత్రమే ప్రశస్తమై వుంటుంది. అజ్ఞానం వల్లే మనం వేరు, 'ఆయన' వేరు అనుకొంటాము. స్వానుభవంతో సముపార్జించిన జ్ఞానంతో నీవు 'ఆయనే' అని తెలుసుకొంటావు. నీవే సర్వ వ్యాపితమైన శుద్ధ చైతన్య వంతుడవు!

కాని సాధారణ వ్యక్తి ఆత్మ, వేరే శరీరాన్ని తీసుకొని జనన మరణాల మధ్య కొట్టుకొంటూ ఇలా నిరంతరం జీవిస్తూ ఉంటాడు. ఇదే వీరిద్దరి మధ్య కల తేడా! తన స్వస్థితిని కనుగొనే వరకు ఈ రాక పోకడలు ఆత్మతత్వంలో నిరంతరం వుంటాయి.

నేను ఈ పుస్తకంలో పొందు పరచిన సత్యాలన్నీ నా స్వానుభవంతో పొందుపరచినవే! నాకు ఎదురైన వ్యక్తులతో జరిగిన

చర్చ అంతా సహృదయంతో చేసినవే! విశాల హృదయంతో అర్థం చేసుకోండి! మీకందరికీ స్వానుభవం ద్వారా సముపార్జించిన జ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకొని సాధన ద్వారా ఈ శాశ్వతత్వాన్ని అందుకొమ్మని పిలుపునిస్తున్నాను. మళ్ళీ మళ్ళీ చెపుతున్నాను; నేను నా జీవన శైలిని మార్చుకోకుండా ఈ శాశ్వత పదాన్ని అందుకొన్నాను. ఆది అంతములు లేని శాశ్వత శుద్ధ చైతన్య స్థితి! అదే అంతటా వుండి నడిపిస్తూవుంది. తనకు మించి మరొకటి లేదు. దేవుడొక్కడే! అతడే నిరాకార, స్వయం ప్రకాశ స్వరూపుడు! నిత్య నిర్మల పరిపూర్ణ స్వరూపంతో నిండి ఉంటాడు. తెలుసుకో! జన్మ సాఫల్యం చేసుకో!

ముగింపు

ధ్యాన ప్రారంభ సమయంలో మీకు కలిగే అనుభవాలు ఈ విధంగా వుంటాయి:

* ఆరంభ దశలో ధ్యానం కోసం ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం ఇబ్బందికరంగా ఉండవచ్చు
* మొదట కను బొమల మధ్య మందమైన కాంతి కనిపిస్తుంది. కొంత సాధన తరువాత, ప్రకాశవంతమైన కాంతి కనిపిస్తుంది. ఇవి కూడా తరువాత కనుమరుగౌతాయి. కొన్ని సమయాల్లో రంగులమయమైన కాంతి కనపడుతుంది. ఇవన్ని నీలో దాగి వున్న అంతర్‌శక్తి ఊర్ధ్వ ముఖమై, నాడులను, చక్రాలను చైతన్యం చేసేటప్పుడు కలిగే అనుభవాలు.
* స్థిరమైన స్థితిలోనికి వస్తావు. నీలో శరీర ఎరుక మాయమౌతుంది కాని శూన్యత యొక్క ఎరుక నిరంతరం వుంటుంది. నీ శ్వాసలు నెమ్మదిస్తాయి. దీన్నే సవికల్ప సమాధి అంటారు. ఈ స్థితిలో సంపూర్ణ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తావు. ఇక్కడ ఆస్వాదన, ఆస్వాదిస్తున్న వారు విడిగా వుండి, ద్వైత భావన ఇంకా వుంటుంది.
* పైన చెప్పిన విధంగా అనుభవాలు నీకు ఎంతో ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తాయి. ధ్యానంలో నీ శ్రద్ధ ఎక్కువౌతుంది. అప్పటినుంచి నీవు

ఎక్కువ సేపు ధ్యానం చెయ్యగలుగుతావు. కాని ఈ సమయంలో కునికిపాటు వచ్చి, నిద్రలోనికి జారే ప్రమాదం వుంటుంది. ఇది నీ ఎరుక యొక్క జడత్వం వల్ల వుంటుంది. నిద్రలోనికి జారినా లేక కలలలోనికి వెళ్ళినా నీవెవరని తెలుకొనే ప్రయోగమంతా నిష్ఫలమౌతుంది. ఇక్కడే నీవు జాగ్రత్తగా వుండాలి. అది యోగ నిద్ర అనుకొంటారు కానీ కాదు. యోగ నిద్ర అంటే తురీయాతీతం! ఇది తురీయ స్థితికి వచ్చిన తరువాత తనంతట తాను పొందే స్థితి. ఇక్కడ ద్వైతం ఉండదు. సంపూర్ణ ఏకత్వ స్థితి! ఇది నిద్ర అనుకొంటాము కానీ ఈ స్థితి అవ్యక్తం!

యోగనిద్ర అనేది వేరు. మనసుకు, కాలానికి ఆవల స్థితి. ఇది అద్వైతం; శూన్యత; రెండు ఒకటిగా వుండడం! ధ్యాన సమయంలో చాల మంది నిద్రలోనికి జారుకొని అదే యోగ నిద్ర అనుకొంటారు. అదే అజ్ఞానం! అందుకే అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో అప్రమత్తంగా వుండాలి. మనసుతో 'నేను' అనే స్వభావాన్ని గమనిస్తూ సాక్షీ భూతంగా వుండాలి; లేకపోతే నిద్ర వస్తోందనిపించినప్పుడు కనుబొమ్మల మధ్య గమనిస్తూ వుండాలి. ఇలా కొంత సమయం సాధన జరిగాక అద్భుత ఎరుకలోనికి ప్రవేశించి నిశ్శబ్ద స్థితిలో దేదీప్యం అవుతావు.

శుద్ధ పరచబడే ప్రక్రియలో నిగూఢమైన శూన్యత, నిశ్శబ్దత ప్రవేశిస్తాయి. ఈ స్థితిలో ఆ పవిత్ర బంధువైన పవిత్ర దైవం నీలో ప్రవేశించి నిన్ను చైతన్యవంతం చేస్తుంది. కుండలిని సమష్టి శక్తిలో లయమౌతుంది. అదే మూలాధారం! వెన్నెముక యొక్క పీఠంలో వున్న మూలాధారం పని చెయ్యడం ఉండదు. నీవే 'ఆయనగా' మారిపోతావు. నిజమైన నిశ్శబ్ద స్థితిలోనికి చేరుతావు. ఏ ఆలోచనలు

కాని, అంతరంగా జరిగే ఆలోచనలు / గొణుగుడు కాని వుండవు. ఇదే నిగూఢమైన నిశ్శబ్ద స్థితి! భగవత్తత్వం! ఇక్కడినుండే సర్వం సృష్టించబడుతోంది! క్రియా కుండలిని శక్తి సహస్రారంలో విశ్రాంతితో వుండి విశ్వ శక్తితో లయమై తిరిగి మరల సాధారణ స్థితికి రావడం మళ్ళీ నిశ్శబ్ద స్థితిని అందుకోవడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఇలా రెండు, మూడు సంవత్సరాలు జరిగాక నీలోని కర్మవాసనలన్ని కరిగిపోతాయి. ఇదే అపరిమిత స్థితికి చేరే ప్రారంభ దశ(unconditioned state).

నీలోని కర్మ వాసనలు శుద్ధపరచబడ్డాక, (నీవు చేసిన మంచి, చెడు కర్మలు) నీ శరీరం చైతన్యవంతమౌతుంది. ఇదే ధ్యానానికి అంతిమ ఘట్టం! ఈ సమయంలో కొండ నాలుక నుంచి గొంతు ద్వారా, అమృతం నీలోని అన్ని శరీర భాగాలకు ప్రవహిస్తుంది. సాధారణ నిద్రావస్థ పోయి కొత్త విశ్రాంత స్థితి వస్తుంది. అదే తురీయం, తురీయాతీతం! మళ్ళీ తురీయంలోనికి రావడం జరుగుతుంది. నీ స్వస్థితిని నీవే ఆస్వాదిస్తూ ఉంటావు. నీవు కనులు ఆర్పడం పవిత్ర లయ వల్ల జరుగుతుంది. ఎప్పుడైతే నీ ఎరుక యొక్క తరంగ శక్తి ఈ అద్భుత పవిత్ర లయతో మమేకం అవుతుందో (ఇది తురీయ స్థితిలో జరుగుతుంది) అప్పుడు కనులార్పడం ఉండదు. గుండె కొట్టుకోవడం, శ్వాస క్రియ అన్ని ఇంచుమించుగా ఆగిపోతాయి. ఎందుకంటే నీ పరిమితమైన ఎరుక వ్యాప్తి చెంది అపరిమితమైన నిబంధనారహిత స్థితికి చేరుకోవడం వల్ల(from conditioned consciousness to unconditioned consciousness). అన్ని శక్తులు విశ్వ శక్తిలో లయమవడంవల్ల నీవు సమస్థితికి చేరుతావు. నాడి వ్యవస్థ, చక్రాల వృత్తి ధర్మం ఆగిపోతుంది. శరీరంలో ఏ విధమైన క్రియలు వుండవు. అందుకే కనులు ఆర్పడం ఉండదు. ఇదే నిర్వికల్ప సమాధి!

ఈ విశ్వమంతా లయ వల్లనే నిర్దేశించ బడుతోంది. ఇప్పుడు నీవు ఆ లయనే అయిపోయావు. మూడు కదలికలైన, గుండె చలనం, శ్వాస క్రియ, కనులు ఆర్పుట ఇవేవి నీవి కావు. అవి అద్భుత లయచే నిర్దేశింపబడి వున్నాయి. మాత్ర లయలో కలసిపోతాయి. అందుకే నీవు 'ఆయనే' అని తెలుసుకొంటావు. అద్వైత స్థితికి చేరుకొంటావు. నీకు అంతకు ముందు వున్న 'నేను' అనే స్వభావం పూర్తిగా నశిస్తుంది. ఇదే దైవ స్వభావం! జీవన్ముక్త స్థితిలో ఉంటావు. ఇది ఎరుక మరుపులు కావు. రెండింటికి ఆవల స్థితి! జీవన్ముక్తుడు ఏ విధమైన కోరికలకు బందీ కాక నిగూఢ నిశ్శబ్దంలో మనసు లేని స్థితిలో నిరంతరం విశ్రాంతితో ఉంటాడు. ఇదే సమాధి స్థితి! ఈ పవిత్రమైన స్థితిలో యోగి ఈ సృష్టి కర్తకు, అంతరాత్మకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఆ స్థితిని ఆస్వాదిస్తూ ఉంటాడు. ఈ సదవకాశాన్ని కలిగించిన భగవంతుని సదా స్మరిస్తూ ఆస్వాదిస్తూ ఉంటాడు!

నీవు ద్వైతంతో ప్రాపంచిక విషయాలపైకి మళ్ళీనా తన స్వస్థితిపై పూర్తి ఎరుకతో ఉంటావు. ఈ విధమైన ద్వైతం కూడా అధిక తరంగ శక్తితో నిగూఢంగా వుంటుంది. ఇది నిగూఢమైన శూన్యత కానీ చైతన్యవంతమైనది. భగవంతుడు నీతో మాట్లాడడం మొదలౌతుంది. ఇది ఊహ కాదు. భగవంతుడు నీకు ఇక్కడ, మరణం తరువాత కూడా దారి చూపిస్తాడు. నీ మాతృ భాషలోనే మాట్లాడతాడు. భాష అనేది 'ఆయనకు' పరిమితం కాదు. ఆయన సర్వాంతర్యామి. ధ్యానానికి అంతిమ స్థితినే తురీయాతీత / పరినిర్వాణ / నిర్వికల్ప సమాధి / తురీయానికి ఆవల స్థితి అని అంటాము; దీనినే నేను అద్భుత ఉనికి అని అంటాను. ఇది అవ్యక్తం!

జీవన్ముక్తునకు చిట్ట చివరిదైన స్థితి నిగూఢమైన శూన్యత. ఇది అద్వైత స్థితి. ఇతను ఎలా ఉంటాడంటే చిత్రకారుడు వేసిన చిత్ర పటంలోని బొమ్మ లాగ, కనులు ఆర్పకుండా ఉంటాడు. చాల అద్భుతమైన స్థితి! సహజంగానే శూన్యతకు శరణాగతుడౌతాడు.

అద్వైత స్థితిలో ఎక్కువ సాధన జరగడం వల్ల శూన్యత ఏర్పడి తురీయ స్థితి నుండి తురీయాతీత స్థితికి చేరుతాము. ఇది ఎంతో చైతన్య వంతంగా వుంటుంది. జీవన్ముక్తునకు నెమ్మదిగా ప్రాపంచిక విషయాలయిన బంధాలు, కోరికలపై శ్రద్ధ పోతుంది. అన్నిటిపై నిరాసక్తత ఏర్పడుతుంది. నిరంతరం ప్రశాంత స్థితిలో, నిశ్శబ్దంగా వుంటాడు. ఇదే శుద్ధ చైతన్య స్థితి!

శూన్యతకు అతని శరణాగతం సహజంగానే వుంటుంది. దీన్ని అసంకల్పిత శరణాగతం అంటారు. శూన్యతే కట్టకడపటిది అని అపార్థం చేసుకోవద్దు. ఇది అందరు అనుకొన్నట్లు ఏమిలేని శూన్యస్థితి అయితే దీనినుంచి మళ్ళీ సృష్టి ఎలా వస్తోంది? ఇది అలా వుంటుంది కాని శుద్ధ చైతన్యంతో(active void) వుంటుంది. నిరాకార స్థితిలో,శుద్ధ చైతన్యంతో ఒకటి వుంది. అక్కడినుండే సమస్త సృష్టి మొదలౌతోంది.

ఈ శూన్యతకు నీవు సంపూర్ణ శరణాగతుడవైనప్పుడు ఏమౌతుంది అంటే అప్రయత్నంగానే ఆ పవిత్ర దైవం నీలో ప్రవేశిస్తుంది. అది నీ శరీరం మొత్తాన్ని ఆవరించడం నీవు అనుభవిస్తావు. ఉదాహరణకు ఎండిపోయిన మట్టిలోనికి నీరు మెల్లగా ఎలా ప్రవహించి జీవనానికి చల్లగా, సుఖంగా ఉంచుతుందో అలా వుంటుంది. ఎప్పుడైతే పవిత్ర దైవం నీలో ప్రవేశిస్తుందో అప్పుడు నీకు హాయిగా ఎంతో ప్రశాంతంగా

వుంటుంది. సంపూర్ణుడుగా ఉంటావు. నిత్యం ప్రశాంత స్థితిలో ఉంటావు. ఇప్పుడు నీవే 'ఆ శక్తివి'; సర్వవ్యాపకంగా వుంటావు. సృష్టి మొత్తం ఇక్కడ నుండే మొదలౌతుంది, ఎలాగంటే దీర్ఘ నిద్రలో నీ కుటుంబం, నీ పరిసరాలు నీ స్పృహలో ఉండవు; మరల మెలకువ వచ్చినప్పుడు ద్వైతం మొదలౌతుంది! అంటే నేను, నాది అనే ద్వైతం మొదలవుతుంది.

"అందమైన అద్భుత ఉనికి ఇక్కడనే అంతటా వ్యాపించి వుంది!"

మీ

సైకం రామ చెన్నా రెడ్డి

తథాస్తు!

అపూర్వ పదాల అర్థం

అంతః కరణాలు: ఇవి మన శరీరంలో సూక్ష్మమైన ఇంద్రియాలు. ఇవి నాలుగు.

1. **బుద్ధి:** ఇది నిర్ణయం చేసే పాత్ర పోషించేది.
2. **మనస్సు:** ఇది నిరంతరం మంచి, చెడు కోరికలతో వుంటుంది.
3. **చిత్తం:** ఇది మనస్సు చేసిన ఆలోచనను పరిశీలిస్తుంది కాని సరైన నిర్ణయం చెయ్యలేదు. మళ్ళీ బుద్ధి ప్రవేశించి సరైన నిర్ణయం చేస్తుంది.
4. **అహం:** బుద్ధి నిర్ణయించాక ఆ పనిని పూర్తి చెయ్యటానికి దీని పాత్ర మొదలౌతుంది.

అసంకల్పిత శరణాగతం: సహజంగా శాశ్వత స్థితిలోనికి ప్రవేశించడం.

సూక్ష్మ శరీరం: మరణం తరువాత, శరీరాన్ని వీడిన తరువాత ఏర్పడే శరీరం; ఇది కలలోకూడా కనిపించే శరీరం.

అవ్యక్తం: ఇది భగవంతుని ఉనికి. దీన్ని మాటలలో వ్యక్త పరచలేము. సర్వవ్యాపితం; ఇదే జ్ఞానం!

చక్రాలు: వెన్నెముక వెంబడి ఉన్న శక్తి కేంద్రాలు.

చిదాకాశ: ఇది సర్వవ్యాపితం; ఆది అంతములు లేనిది.

శూన్యత, చైతన్య శూన్యత(Emptiness and active void): దీన్ని అందరు ఏమిలేని స్థితిగా అర్థం చేసుకొంటారు. ఒకవేళ అది ఏమి లేని స్థితి అయితే దాని నుండి సృష్టి మరల ఎలా వస్తుంది? ఈ చైతన్య శూన్యత, ఏమి లేని స్థితిలా అనిపింపచేస్తుంది. ఎందుకంటే శుద్ధ చైతన్యంలో ఎరుక కలిగి సృష్టి మొదలౌతోంది కదా! కాబట్టి విశ్రాంతిలో వున్న చైతన్యంలో ఎరుక ద్వారా సృష్టి మొదలౌతోంది.

ఘటాకాశ: ఇది ఒక మట్టి పాత్రలో కానీ, వేరే ఏదైనా పాత్రలో కాని వున్న పరిమిత ప్రదేశంలో వున్న ఆకాశం

హిరణ్యగర్భ: ఇది స్థిరత్వంలో వున్న దైవం యొక్క ఎరుక. హిరణ్యగర్భానికి, దైవానికి గల తేడా ఏంటంటే ఎరుక మాత్రమే!

ఇంద్రియాలు: ఇవి రెండు రకాలు; 1. జ్ఞానేంద్రియాలు 2. కర్మేంద్రియాలు. వీటి సహాయంతో నీలో వున్న అహం కర్మలను చేస్తుంది.

ఇడ నాడి: ఇది వెన్నెముకలో సుషుమ్న నాడికి ఎడమ వైపున వుండే నాడి

జీవన్ముక్త: మనసు లేని స్థితిలో ఎరుకతో వుండడం. అద్వైతంలో వుంటూ న్యాయమైన అవసరాన్ని బట్టి ద్వైతంలోనికి రావడం. అవసరం తీరిపోయాక మళ్ళీ అద్వైతంలోనికి వెళ్ళడం. స్టేజి పైన నటుడు తన పాత్ర అయిపోయాక మళ్ళీ తన స్వస్థానంలోనికి వెళ్ళడం లాగా.

కర్మ: కర్మేంద్రియాలు చేసే పనులు.

కుండలిని: మూలాధారం వద్ద చుట్ట చుట్టుకొని ఒక పాము వలే నిద్రావస్థలో వున్న ఆది శక్తి.

కుంభక: ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలు లేని స్థితి.

మూలాధార చక్ర: వెన్నెముక క్రింది భాగంలో గుద స్థానానికి పైన మర్మాంగ అవయవానికి క్రింద వుండే శక్తి కేంద్రం.

నిర్వికల్ప సమాధి: మనసు, మనసు లేని స్థితికి చేరడం. ఇది సమ స్థితి. శుద్ధ శూన్యత లాగా వుంటుంది. కాని అది చైతన్యవంతమైన శూన్యత.

పరినిర్వాణం: ఈ స్థితిలో 'నేను' అనే స్వభావం పూర్తిగా నశిస్తుంది. సంపూర్ణ భగవత్తత్వం!

పింగళ నాడి: వెన్నెముకలో సుషుమ్న నాడి కి కుడి వైపున వుండే నాడి

సాక్షీ భూత: మనసు లేని స్థితి. ఎరుక మరుపులు లేని స్థితి. ఇదే తురీయం!

సంకల్పిత శరణాగతం: ప్రయత్నంతో శాశ్వతత్వాన్ని చేరడం.

సమాధి: ధ్యానంలో సమ స్థితిని పొందడం.ఇది మాటలలో వ్యక్త పరచలేనిది. అవ్యక్తం! ఇంద్రియాలకు – జగత్తుతో సంబంధం లేకుండా వుండడం. ఇదే అమనస్క భావం!

సవికల్ప సమాధి: ధ్యానంలో మనసు నిర్వీర్యమవ్వడం. సత్యం యొక్క ఆనంద స్థితిని అనుభవించడం. ఇక్కడ అనుభవం, అనుభవ దారుడు రెండూ వుంటాయి. అంటే ద్వైతం!

సూక్ష్మ శరీర: ఇది మనసుతో ఏర్పడిన శక్తి శరీరం. ఇది కూడా స్థూల శరీరం లాగే ఇంద్రియాలు కలిగి వుంటుంది.

సుషుమ్న నాడి: వెన్నముకలో వున్న ఈ నాడి చాల సూక్ష్మ మైన నాడి. ఇది శక్తితో కూడిన నాడి. వెన్నెముక వెంబడి వున్న ఏడు చక్రాలను కలుపుతుంది.

తురీయ: మనసు లేని స్థితి. అంటే మరపు స్థితి కాదు. ఎరుక మరపులేని స్థితి! రెండింటికి ఆవల స్థితి. భగవంతుని ఎరుక కలిగి వుండడం(no connection between subject and object: no likes and dislikes).

తురీయాతీత స్థితి: శుద్ధ చైతన్య స్థితిలో వుండడం. అవ్యక్తం. శాశ్వతత్వం. అద్భుత ఉనికి.

విశ్వ కుంభక: అద్భుత ఉనికిలో వుండడం. కుండలిని శక్తి షట్చక్రాల ద్వారా ప్రవహించి సహస్రారం నుండి విశ్వ శక్తిలో లయమైనప్పుడు ఏర్పడే సమస్థితి. శరీరంతో సంబంధం ఉండదు.

విదేహ ముక్త: శరీరం లేక కేవలం శుద్ధ చైతన్యంతో సర్వ వ్యాపకంగా వుండడం.

విరాట్ పురుష: ఎరుక ఒక ప్రత్యేక అస్తిత్వంలోనికి ప్రవేశించడం.

అద్భుతమైన ఉనికి
అందులో నుంచే నీరాక

(స్వానుభవంతో ఆత్మజ్ఞానం పొందిన యోగి అనుభవాలు)

రచయిత ఎంతో ఆవేదనతోనూ, శ్రద్ధతోను చేసిన ధ్యానం వల్ల ఒక అనిర్వచనీయమైన శాశ్వతమైన శాంత స్థితికి చేరుకోగలిగారు. ఆ విధమైన ధ్యానం ద్వారా కాలాతీతమైన ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరుకొన్నారు. ఇప్పుడు భగవంతుడు ఆయనతో మాట్లాడడం, సందేశాలను ఇవ్వడం పరిపాటిగా జరుగుతోంది. భగవంతుడు ఆయనకు ఇచ్చిన కొన్ని సందేశాలను ఈ పుస్తకంలో పొందు పరిచారు.

ఈ పుస్తకంలో ఒక సాధారణ వ్యక్తి తన పరిమితమైన ఎరుకను ఎలా శుద్ధ చైతన్య స్థితికి చేర్చవచ్చో విపులంగా రచయిత విశదీకరించారు. స్వచ్ఛమైన ఎరుకతో, సర్వత్ర వ్యాపించి వుండే స్థితిని సాధించడం ఎలాగో రచయిత విపులంగా చర్చించారు. తన నిరంతర సాధనతో సంపాదించుకొన్న విజ్ఞానాన్ని సాధారణ ప్రజలకు ఈ పుస్తకం ద్వారా అందుబాటులోనికి తీసుకువచ్చారు. స్వయంగా సాధించిన విజ్ఞానం వెలకట్టలేనిది. ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచిన విజ్ఞానం పూర్తిగా స్వానుభవంతో ఆకళింపు చేసుకొన్నది.

చాలామంది భగవంతుని తెలుసుకోవడమంటే పూజలు, హోమాలు, యజ్ఞాలు, తీర్థ యాత్రలు, జ్యోతి దర్శనం అని అనుకొంటూ వుంటారు. నిజంగా భగవంతుని తెలుసుకోవాలి అంటే అంతర్ముఖ ప్రయాణం ద్వారా నీ ఉనికికి కారణ భూతమైన మూల పదార్థాన్ని తెలుసుకోవడమే! అదే ముక్తికి మార్గం! ఇదే నిజమైన పూజ.

కాబట్టి ప్రియమైన సహోదరులారా! ఈ పుస్తకాన్ని చదివి రచయిత సూచించిన పద్ధతిలో సంపూర్ణ విజ్ఞానవంతులై తద్వారా ముక్తిని పొందగలరు.



రూ. 200/-

EBQ034



